CINTA DAN KEMATIAN (loving and dying)

Panduan Praktis Pengembangan Mental

Visuddhacara

CINTA DAN KEMATIAN (LOVING AND DYING)

Panduan Praktis Pengembangan Mental

Ketika kematian datang, sebagaimana sudah seharusnya, bagaimana Anda menghadapinya? Dapatkah Anda tersenyum, memberikan senyuman termanis, dan berkata: "Halo Kematian, Selamat Tinggal Kehidupan?"

Ya, dapatkah Anda menghadapi kematian tanpa rasa takut, namun dengan penuh keberanian dan pengertian? Dapatkah Anda menyambutnya seperti menemukan seorang teman lama yang menghilang, seseorang yang sudah lama tidak menghubungi Anda dan siapa yang sekarang Anda lihat sedang datang dari kejauhan? Bagaimanapun juga, kematian bukanlah hal yang asing bagi kita; karena kita telah hidup dan mati tidak terhitung banyaknya, mengalami satu kelahiran demi satu kelahiran kembali dalam lingkaran samsara yang panjang ini, lingkaran kelahiran dan kematian yang tidak ada habisnya. Ya, dapat kita katakan, kematian hanyalah suatu perubahan kehidupan yang akan terus-menerus berlangsung.

Buku ini melihat kehidupan dan kematian dari sudut pemahaman Buddhis – bagaimana kita dapat hidup dan mati dengan baik, bagaimana kita dapat memperindah hidup kita dengan nilai-nilai yang indah seperti cinta, kebijaksanaan, dan kasih sayang, yang pastinya akan menciptakan akhir yang indah pula, suatu kematian yang indah.

Penulis, seorang bhikkhu Buddhis dari Malaysia, menggunakan pendekatan dan sikap-sikap Buddhis dengan nilai-nilai yang umum dan universal dalam membahas hal-hal seputar kehidupan yang selalu dipertanyakan. Beliau berharap kata-kata dalam buku ini dapat memberikan Anda inspirasi dalam menjalani kehidupan, mencintai, dan meninggal *(living, loving, and dying).*

Cinta dan Kematian
(Loving and Dying)

Visuddhacara

Pusat Meditasi Buddhis Malaysia
355 Jalan Mesjid Negeri
11600 Penang, Malaysia

Cetakan Pertama Maret 2006
Untuk Kalangan Sendiri

Cinta dan Kematian (Loving and Dying)

Penerjemah	: Dewi
Penulis	: Visuddhacara
Layout & Grafis	: Suyoto
Diterbitkan Oleh	: Penerbit Dian Dharma d/a. Vihara Ekayana Grha Jl. Mangga II No. 8 Tanjung Duren Barat Greenville-Jakarta 11510 Telp : 021-5687921-22 / 5640273

Revisi & Layout eBook
DhammaCitta, Agustus 2006

PENDAHULUAN

Saya menulis buku ini untuk berbagi beberapa perenungan mengenai kematian kepada mereka yang peduli membacanya. Perenungan mengenai bagaimana kita dapat menghadapi kematian – dengan penuh keberanian dan ketenangan hati. Dengan penuh harga diri. Dan jika Anda suka, dengan senyuman. Perenungan mengenai bagaimana mengatasi penderitaan, untuk hidup dengan penuh kebijaksanaan dan cinta kasih, atau dengan apapun yang dapat kita kumpulkan, sampai pada saat kita meninggal.

Tetapi orang pada umumnya tidak suka membicarakan kematian. Setiap saat hal ini disinggung, mereka akan mulai merasa tidak nyaman. Apalagi pada saat perayaan ulang tahun atau Tahun Baru, berbicara tentang kematian dianggap sebagai sesuatu yang tabu. Karena menyebutkan kata "kematian" pada suatu perayaan/peringatan dipercaya akan merusak acara tersebut dan membawa kesialan atau kematian yang lebih awal! Tentu saja, saya tidak setuju dengan anggapan seperti itu. Bagi saya, itu hanyalah suatu kepercayaan. Walaupun demikian saya dapat mengerti jika orang berpendapat bukanlah hal yang menyenangkan untuk membicarakan kematian pada acara-acara seperti itu. Tetapi menurut saya, adalah sesuatu yang baik dan bijak untuk sering merenungkan kematian, bahkan pada acara-acara seperti ulang tahun atau Tahun Baru, mungkin bahkan harus lebih sering lagi pada acara-acara tersebut. Mengapa? Karena kita akan berpikir bahwa kita tidak tumbuh menjadi semakin muda melainkan semakin tua, dan tiap tahun membawa kita setahun lebih dekat ke liang kubur. Selama perenungan tersebut kita dapat mengontrol hidup kita, menganalisa kembali posisi kita dan melihat apakah kita berjalan di jalur yang benar – jalur kebijaksanaan dan cinta kasih.

Sebagai seorang bhikkhu, saya selalu bermeditasi mengenai kematian. Hal ini mengingatkan saya untuk menjalankan hidup dengan lebih berarti, untuk tidak menyia-nyiakan hari-hari saya, walaupun harus diakui saya masih menghabiskan waktu yang berharga dari waktu ke waktu; karena pikiran, seperti yang kita tahu, dapat menjadi sangat keras kepala dan malas pada saat-saat tertentu. Walau demikian dengan sering merenungkan kematian, saya diingatkan bahwa saya harus memberikan lebih banyak waktu untuk berlatih "insight" meditasi, sehingga saya dapat membersihkan pikiran dari kekotoran-kekotoran batin yaitu keserakahan, kebencian, dan kebodohan/pandangan salah.

Sang Buddha menganjurkan kita untuk sering melakukan perenungan mengenai kematian, setiap hari atau setiap saat. Hal ini akan membangkitkan rasa "samvega" (keinginan untuk berjuang lebih keras demi

mengurangi penderitaan yang datang dari pikiran yang kotor dan salah) dalam diri kita. Saya suka berbicara mengenai kematian. Ini adalah topik kesukaan saya. (Apakah saya aneh? Tak apa-apa, teruskan saja. Anda dapat berkata saya orang yang aneh atau apa saja yang Anda suka. Tidak masalah dengan saya. Saya tidak keberatan. Setiap orang, tidak hanya saya tetapi juga Anda, harus diberikan kebebasan/hak asasi dasar untuk mengekspresikan pandangan dan perasaan selama hal itu dilakukan secara legal, sensitif, tidak keterlaluan, dan tidak menggunakan kekerasan. Tak seorang pun harus menjadi marah kepada orang lain karena caranya mengekspresikan pandangan seperti itu, walaupun sayangnya, kadang-kadang kita lupa dan langsung meluap dalam kemarahan). Namun, kembali ke topik utama, saya selalu berpikir, saya selalu membayangkan dan masih terus mempertimbangkan: Mengapa kita hidup? Mengapa kita mati? Apa artinya ini semua? Untuk apa ini semua terjadi? Untuk tujuan apa? Untuk mencapai apa?

Tak diragukan lagi, banyak jawaban telah dikemukakan. Dan saya yakin ada banyak orang yang bersedia dan merasa senang untuk menjawab seluruh pertanyaan tersebut, yang sebenarnya sudah dipertanyakan sejak orang mulai dapat berpikir dan mempertimbangkan. Tetapi saya tidak dapat berkata bahwa saya telah merasa puas dengan semua jawaban yang telah diberikan. Saya masih terus mencari. Sekarang ini saya telah menjadi seorang bhikkhu Buddhis dan melakukan meditasi. Saya menjalankan ke lima sila yaitu tidak membunuh atau melukai, tidak mencuri atau menipu/curang, tidak melakukan perbuatan asusila seperti pelecehan seksual, tidak berbohong, serta tidak meminum alkohol dan mengkonsumsi obat-obat terlarang. Sebagai seorang bhikkhu, sebagai tambahan saya juga menjalani kehidupan seorang diri (tidak menikah) dan ketentuan-ketentuan lainnya yang merupakan keharusan bagi para bhikkhu.

Saya tidak dapat mengatakan bahwa saya telah menemukan seluruh jawaban atas pertanyaan saya, tetapi saya telah menemukan hal-hal yang menghibur, yang menenangkan/menyenangkan, yang diberikan Sang Buddha. Saya dapat memahami ajaran Sang Buddha mengenai kesadaran (*mindfulness*) dan cinta kasih (*loving-kindness*). Dan saya masih terus menjalankan meditasi. Mungkin saya akan memperoleh seluruh jawaban tersebut suatu hari. Akan menyenangkan sekali jika saya berhasil memperolehnya. Tetapi jika tidak pun juga tidak apa-apa. Yang penting adalah saya sudah mencoba. Saya akan tetap merasa senang walaupun saya mati pada saat sedang mencoba/berjuang. Karena setidaknya saya telah mencoba. Dengan demikian hidup saya akan tetap penuh arti, setidaknya sampai pada titik tertentu. Dan sepanjang jalan, tentu saja, saya akan berusaha untuk menyebarkan kegembiraan dan kebahagiaan sebanyak-banyaknya, sesuai dengan keadaan dan kemampuan diri saya.

Dalam buku ini saya telah mencoba untuk berbagi pemahaman saya yang masih terbatas mengenai kehidupan and kematian. Sejujurnya, saya merasa bahwa kita perlu mendiskusikan pertanyaan mengenai kematian. Kita seharusnya tidak takut untuk mengangkat topik tersebut. Karena kalau tidak, bagaimana kita dapat berdiskusi dan belajar? Ketika kita dapat berdiskusi secara terbuka dan belajar dan mengerti, maka itu adalah suatu hal yang bagus; karena kita dapat memahami apa itu kematian dan menghadapinya. Kita dapat mengetahui bagaimana cara untuk menghadapinya dengan lebih baik. Ini adalah suatu hal yang sangat penting; karena satu alasan yang sederhana yaitu bahwa kita semua harus mati. Tidak ada pelarian dari ini. Dan jika kita tidak dapat memahami kematian sekarang, bagaimana kita dapat menghadapinya ketika kita terbaring sekarat dan akan menghembuskan napas terakhir kita? Tidakkah kita akan dipenuhi rasa ketakutan dan kebingungan pada saat itu? Jadi, lebih baik kita mempelajari segala hal mengenai kematian sekarang. Hal ini pasti akan membantu kita berdiri secara lebih mantap. Maka kita tidak perlu merasa takut lagi. Kita akan mempunyai kepercayaan diri, dan ketika kematian datang kita dapat pergi dengan tersenyum. Kita dapat berkata : "Kematian, lakukanlah yang terburuk. Aku mengetahuimu dan sekarang aku dapat tersenyum."

Saya telah menulis buku ini dengan cara yang terus terang dan seakrab mungkin. Saya telah berusaha untuk tidak terlalu berteori atau kaku/resmi. Saya ingin Anda menikmati membaca buku ini, untuk tertawa pada bagian-bagian yang mungkin lucu, dan untuk mengambil satu atau beberapa hal yang mungkin Anda rasa dapat membantu/berguna dalam menjalani kehidupan, mencintai, dan meninggal (*living, loving, and dying*). Juga saya tidak menulis seperti seorang bhikkhu kepada umat awam tetapi seperti seorang manusia kepada sesamanya. Jadi saya telah menulis dengan cukup bebas untuk tujuan komunikasi, untuk mencapai ke dalam hati. Walaupun saya tidak dapat mengatakan berapa jauh saya telah berhasil atau gagal! Hanya Andalah yang akan menjadi juri terbaik untuk menentukan hal tersebut.

Karena saya adalah seorang bhikkhu Buddhis, para pembaca akan menemukan bahwa isi buku ini mengandung banyak nilai dan konsep Buddhis. Tentu saja, beberapa nilai, seperti cinta dan kasih sayang (*love and compassion*), adalah hal yang umum. Mereka bukan merupakan hak milik suatu agama tetapi milik semua agama. Seluruh agama mengajarkan tentang cinta dan kasih sayang. Mereka semua adalah agama-agama yang baik. Tetapi kitalah, para pengikutnya, yang tidak mengikutinya. Sehingga kita saling membunuh, melumpuhkan, dan melukai atas nama agama. Siapa yang harus disalahkan kalau bukan kita sendiri! Bukan agama atau pendirinya yang selalu mengajarkan cinta kasih, kebijaksanaan, keprihatinan, pengampunan, dan kasih

sayang. Jika kita dapat bangkit dari ketidak-pedulian kita, maka kita dapat mencintai dengan sesungguhnya. Kita dapat hidup berdampingan seperti bersama saudara sendiri dengan penuh toleransi, kesabaran, dan pengertian, dengan cinta dan kasih sayang.

Saya menulis buku ini terutama untuk para Buddhis. Tetapi mereka yang non-Buddhis pun dapat membaca dan mengambil beberapa manfaat dalam beberapa hal seperti persetujuan, penghargaan, dan pengertian. Setidaknya, mereka akan mengetahui pandangan Buddhis, cara pendekatan dan pemahaman secara Buddhis. Adalah suatu hal yang baik untuk mengetahui cara pandang masing-masing agama; hal tersebut akan menuntun kita ke rasa saling toleransi, pengertian, dan penghargaan terhadap cara pendekatan dan kepercayaan masing-masing agama. Sama sekali tidak ada keinginan dari saya pribadi untuk mengubah keyakinan/agama seseorang. Ini harus jelas dipahami. Biarkanlah setiap orang melaksanakan agamanya masing-masing dan biarkanlah mereka melakukannya dengan baik; seperti yang telah dinyatakan oleh pemegang penghargaan Nobel Perdamaian, Dalai Lama, sesungguhnya kasih sayanglah yang merupakan inti dari seluruh agama.

Saya telah mencoba untuk membagi pengertian saya sebaik mungkin. Tetapi saya yakin bahwa akan ada beberapa kekurangan di sana-sini. Atau beberapa bagian di mana mungkin akan ada perbedaan pengartian/ pemahaman atau pengertian. Anda mungkin tidak suka atau setuju dengan beberapa hal yang saya katakan. Atau Anda mungkin tidak suka cara saya mengatakannya. Anda mungkin berpikir itu tidak benar, tidak sopan, tidak sensitif, sentimentil, kasar, dibuat-buat, aneh, atau apa saja. Tidak apa-apa. Itu adalah hal yang alami. Karena selama ada 2 orang, pasti akan ada sedikit ketidak-kesetujuan. Anda dapat saja langsung menolak hal yang tidak Anda setujui, bahkan menepisnya. Anda tidak harus menerima semua hal yang saya katakan di sini. Lagipula mengapa harus? Tentu saja Anda mempunyai pemikiran sendiri yang baik, dan Anda dapat (dan harus) berpikir dan memutuskan untuk diri Anda sendiri. Kita dapat memutuskan untuk tidak setuju dan tetap menjadi teman baik. Mengapa tidak? Itu adalah hal yang paling indah, inti dari kematangan mental. Tergantung kita sendiri dalam memutuskan dengan setulusnya dan sejujurnya apa yang sesuai dan apa yang tidak sesuai dengan diri kita. Kita tidak perlu mempercayai setiap hal atau seluruhnya.

Sang Buddha sendiri berkata bahwa lebih baik kita mempertimbangkan, mempelajari dan menilai sendiri dengan baik-baik sebelum menerima apapun. Bahkan kata-kata Sang Buddha sendiri juga harus diteliti dengan seksama sebelum kita terima. Bagaimanapun juga, Sang Buddha tidak membuat perkecualian apa pun. Beliau tidak pernah mempercayai keyakinan yang membabi-buta. Beliau tidak pernah menyuruh kita untuk dengan mudahnya

mempercayai apa yang Beliau katakan dan untuk menolak secara langsung apa yang dikatakan orang lain. Tetapi Beliau menyuruh kita untuk memeriksa, melatih, dan membuktikan sendiri. Jika kita mendapati bahwa suatu ajaran adalah baik, hal tersebut sehat dan menuju kepada pelenyapan rasa serakah, benci, dan bodoh/pandangan salah, maka kita dapat menerimanya. Jika tidak, kita harus menolaknya. Ini adalah ajaran yang luar biasa. Oleh sebab itu, mengambil contoh dari Sang Buddha, saya selalu suka berkata: Jangan mempercayai apa pun. Tetapi pikirkan, lakukan, dan buktikan sendiri. Itulah cara yang terbaik dan teraman bagi saya. Dan apabila ada kesalahan yang telah saya lakukan dalam menulis buku ini, saya mohon maaf.

Semoga seluruh makhluk berbahagia. Semoga kita semua menemukan kebijaksanaan dan kebahagiaan yang kita cari sesuai dengan cara kita masing-masing. Dan... selamat membaca!

* * * * *

D A F T A R I S I

Bagaikan orang melihat sebuah gelembung
bagaikan orang memandang suatu khayalan –
jika dia memandang dunia ini secara demikian,
Kematian tidak akan menyentuhnya.

Dhammapada 170

HALO KEMATIAN, SELAMAT TINGGAL KEHIDUPAN

Suatu hari ketika aku mati, seperti yang sudah pasti akan terjadi, aku ingin meninggal dengan sebuah senyuman di bibirku. Aku ingin pergi dengan penuh kedamaian, untuk menyambut kematian seperti seorang teman, untuk dapat berkata dengan riangnya : "Halo Kematian, Selamat Tinggal Kehidupan."

Aku dapat membayangkan diriku bercakap-cakap dengan kematian. Mungkin akan berlangsung seperti ini : "Halo Kematian! Apa kabar? Aku telah lama menunggumu. Seluruh hidupku aku telah bersiap-siap menyambutmu. Apakah akhirnya kau juga datang untukku? Apakah ini benar-benar waktu bagiku untuk pergi?

"Ya, ya, Kematian, aku datang. Bersabarlah. Aku siap. Tidakkah kau lihat aku tersenyum? Sejak dulu aku sudah berencana untuk menyambutmu dengan senyuman.

Ya, kematian, aku mengerti. Kau tak perlu minta maaf. Aku tahu kau harus melaksanakan tugasmu. Aku tidak menentangmu. Tidak ada perasaan benci dan marah secara pribadi. Aku mengerti.

"Seperti yang telah kukatakan, Kematian, sepanjang hidupku aku telah menantikan saat ini. Untuk melihat apakah aku dapat menyambutmu dengan senyuman. Untuk melihat apakah aku mampu, setidaknya, terinspirasi dalam kematian, jika tidak dalam kehidupan. Kau telah memberikan kesempatan itu sekarang dan aku sangat berterima kasih karenanya.

"Ya, aku telah banyak mendengar banyak hal mengenaimu. Bahwa kau tidak akan menunggu untuk seorang pun. Bahwa kau datang seperti seorang pencuri di malam hari. Bahwa kau tidak akan melakukan tawar-menawar dengan siapa pun. Bahwa kau tidak akan menerima "tidak" sebagai jawaban atas pertanyaan apapun.

"Kematian, tidak apa-apa. Aku akan pergi denganmu dengan senang hati. Aku lelah. Tubuh ini bagaikan rangka yang telah rusak. Tubuhku telah mengalami hari-hari yang indah. Tubuhku telah melampaui masa hidup dan berfungsinya. Seperti yang kau lihat, aku hampir mati. Dan aku telah menahan seluruh penderitaan ini, aku berusaha untuk tersenyum kepada seluruh pengunjung

yang datang menengokku. Kematian, sejujurnya, kau harus datang lebih awal. Setelah segala penderitaan ini, kau adalah peristirahatan yang kuharapkan, seperti dikirimkan khusus oleh Tuhan. Tapi, cukuplah sudah omonganku ini. Kematian, marilah jangan bertele-tele. Ayo pergi. Ayo, peganglah tanganku."

Dan aku akan pergi, seperti yang selama ini telah aku impikan, dengan sebuah senyuman di bibirku. Alangkah indahnya meninggal seperti itu! Semua orang yang telah berkumpul di sekelilingku tidak perlu menangis. Mereka dapat merasa bahagia karena dapat melihat bahwa aku tersenyum. Mereka akan tahu bahwa aku baik-baik saja. Kematian bukanlah sesuatu yang perlu ditakutkan. Perlakukanlah kematian seperti seorang teman. Bersiaplah untuk berkata halo kepada kematian dan selamat tinggal kepada kehidupan.

* * * * *

Tentu saja tidak ada seorang pun dapat menghindari kematian. Kita semua harus mati. Seperti yang dikatakan **Sang Buddha :** ***Hidup adalah tidak pasti tetapi kematian adalah pasti***. Sewaktu kita hidup, kita menderita karena perpisahan yang disebabkan oleh kematian orang yang kita cintai. Ke dua kakek dan nenekku telah meninggal dunia. Aku sudah tidak ingat kakekku, beliau meninggal ketika aku masih sangat muda. Tetapi aku benar-benar masih ingat nenekku. Nenek sangat baik kepadaku, namun beliau

juga sangat miskin. Nenek memilih untuk tinggal di pinggiran kota sementara orang tuaku menetap di dalam kota. Aku ingat suatu ketika nenek mengunjungi kami, aku meminta uang sebanyak 5 sen kepadanya. Nenek segera mengeluarkan dompetnya, mengambil 5 sen dan memberikannya kepadaku. Pada saat itu, uang sebesar 5 sen sudah berarti sekali : kau dapat membeli satu porsi es krim atau segelas minuman es hanya dengan uang 5 sen saja. Jika kau ingin air kelapa yang umumnya dijual oleh orang-orang India, kau bahkan dapat memperoleh 2 gelas hanya dengan uang 5 sen! Dan dengan 5 sen juga kau dapat memperoleh 5 buah permen.

Ayahku meninggal ketika aku berumur 10 tahun. Aku ingat ketika aku mengunjunginya untuk yang terakhir kalinya suatu malam di Rumah Sakit Umum, ayah sakit terserang TBC dan komplikasi lainnya. Aku ingat ibuku berkata kepadanya : "Ah Beh, ini putramu Johny datang menengokmu." Ayahku tidak dapat berbicara. Di hidungnya terpasang pipa oksigen. Dia hanya mampu melihatku dengan lemahnya. Aku masih sangat muda pada saat itu. Aku belum tahu apa itu kematian, tetapi sekarang aku sudah mengerti lebih baik. Ibuku yang malanglah yang paling menderita. Beliau telah mengalami begitu banyak kematian dan telah menjalani kehidupan yang paling menderita sejak masih kecil. Yang pasti, hidup baginya bukanlah sebuah ranjang yang penuh bunga mawar.

Satu dari saudara lelakiku meninggal ketika masih bayi. Satunya lagi meninggal pada umur 23 tahun bersama dengan tunangannya. Suatu kematian yang sangat tragis. Mereka tenggelam. Aku masih dapat mengingat ketika aku melihat jenasah mereka di rumah duka. Ibuku menangis dengan begitu memilukan. Menyakitkan sekali baginya untuk kehilangan seorang putra tercinta dengan cara yang tragis seperti itu. Aku hanya tertegun dan tidak tahu sama sekali apa arti semua itu. Saat itu aku berumur 16 tahun. Aku berusaha untuk bersikap biasa-biasa saja, santai. Aku menyimpan air mataku. Aku berbicara dan bertindak seperti tidak terjadi apa-apa, kematian bagiku hanyalah sebuah kejadian normal sehari-hari, dan tidak perlu bersedih. Aku menganggapnya suatu hal kecil, dan berusaha untuk menunjukkan sikap yang terlihat tenang dari luar.

Tetapi dalam kesendirian aku menangis. Aku menangis dengan pahitnya. Dan setelah penguburan aku kembali ke pemakaman. Aku mengayuh sepedaku dengan membawa sebuah cangkul. Aku menggali tanah dan menanam bunga di sekitar kuburan kakakku dan kekasihnya. Aku mengukir di salib kayunya tulisan sebagai berikut: ***Tak seorang pun yang memiliki cinta yang lebih besar daripada cinta orang ini, yang telah menyerahkan nyawanya demi sahabatnya***, karena dia meninggal ketika berusaha menyelamatkan kekasihnya. Dan aku berbicara kepada Tuhan. Aku bertanya

kepadaNya : "Tuhan, mengapa Kau melakukan hal ini terhadapku? Mengapa Kau mengambil kakakku? Apakah ini perintahMu, keinginanMu? Jika demikian, biarlah keinginanMu yang terjadi. Aku menerimanya." Karena sperti yang kau lihat, aku adalah seorang umat Kristen yang taat pada saat itu. Dan keinginan Tuhan harus diutamakan daripada segalanya. Hal ini tidak dapat dipertanyakan lagi. Walaupun sekarang sebagai seorang Buddhis, aku percaya aku telah mengerti lebih baik. Ya, tidak ada Tuhan yang mengambil nyawa kakakku. Jika kita menerima kehidupan, maka kita harus menerima kematian pula. Kematian adalah suatu bagian dan paket dari kehidupan. Seperti yang dikatakan Sang Buddha, kebodohanlah yang membuat terjadinya penderitaan di dunia ini, dan kita terus berjalan dari suatu kehidupan ke kehidupan lain sesuai dengan perbuatan kita. Apa yang baik menghasilkan hal yang baik dan yang jahat menghasilkan hal yang jahat. Harus kuakui bahwa aku telah dapat memahami dengan lebih baik cara Sang Buddha memandang segala hal.

Kemudian dalam hidup ini aku menyaksikan lebih banyak kematian lagi. Sebagai seorang jurnalis/wartawan, aku telah melihat banyak jenasah – dari orang-orang yang meninggal karena kecelakaan, pertarungan antar geng, bunuh diri, keracunan "*samsu*" (obat bius/terlarang), dan lain-lain. Aku menulis cerita-cerita yang dramatis, menyentuh, dan tragis mengenai bagaimana mereka

meninggal. Ada seorang lelaki yang memberikan ciuman selamat tinggal kepada putrinya yang masih kecil dan kemudian menembak kepalanya sendiri. Kemudian ada juga sepasang kekasih muda yang ditemukan melakukan bunuh diri bersama di sebuah ranjang hotel. Si wanita meninggal karena keracunan yang mereka minum bersama; dan kekasihnya selamat. Dan kemudian ada pula perampok ganas yang ditembak polisi tepat pada hari Tahun Baru. Dia merupakan orang yang memang nasibnya sudah seperti itu, tidak dapat hidup bahkan untuk akhir hari pertama di Tahun Baru itu. Tetapi bagiku hal tersebut hanyalah sebuah cerita. Aku tidak pernah berpikir secara mendalam mengenai kematian pada saat itu. Aku cukup kebal terhadap itu semua. Yang kuinginkan hanyalah memperoleh cerita terbaik untuk halaman depan surat kabarku. Sedikit saja perasaan atau cinta kasih yang kurasakan bagi para korban yang menyedihkan itu. Aku merupakan orang yang berhati keras dan egois saat itu, hanya peduli pada diriku sendiri.

Namun kemudian, sebagai seorang bhikkhu, aku menyaksikan banyak kematian lagi – kali ini dengan lebih penuh perasaan dan kasih sayang. Ketika aku mengunjungi orang sakit, aku dapat bersimpati bagi mereka. Aku berusaha semampuku untuk menghibur mereka. Bagi mereka yang beragama Buddha, aku membacakan sutta-sutta Buddhis. Aku menyampaikan kepada mereka apa yang telah dikatakan Sang Buddha: ***Tubuh ini mungkin

sakit tetapi jangan biarkan pikiranmu sakit***. Kita mungkin tidak dapat berbuat banyak bagi tubuh ini tetapi kita dapat berbuat sesuatu untuk pikiran kita. Kita dapat menjaganya agar menjadi stabil bahkan ketika kita sedang sakit. Kita dapat menyadarinya. Kita dapat menyaksikan timbul dan tenggelamnya rasa sakit, bagaimana rasa sakit itu datang dan pergi seperti gelombang. Kita dapat memahami sifat alami penderitaan. Kita dapat menghadapinya dan belajar darinya. Penderitaan itu ada sebagai suatu ujian – bagaimana kita telah memahami sifat kehidupan ini, seberapa baik kita telah mengetahui bahwa tidak ada suatu diri yang kekal/permanen melainkan hanya ada perubahan yang terus-menerus datang dan pergi, seperti aliran sungai yang tidak pernah berhenti; seberapa baik kita telah mengerti bahwa penderitaan kita disebabkan oleh kebodohan, keinginan, kemelekatan, kemarahan, ketakutan kita.

Dengan memahami hal tersebut, kita dapat bangkit mengatasi rasa sakit. Kita dapat menghadapinya tanpa kesulitan. Kita dapat tetap tenang dan berkepala dingin, tanpa sedikitpun rasa depresi/tertekan. Ya, kita dapat tersenyum, bahkan pada penderitaan kita sendiri. Kita dapat berkata : “Hei penderitaan, kau benar-benar mencoba menjatuhkan saya, bukan? Orang lain mungkin akan jatuh ke dalam jebakanmu, tapi aku tidak. Aku telah berlatih dan membentengi diriku sendiri untuk menghadapimu. Sang Buddha mengajarkan aku untuk menanggapimu

tanpa kemarahan ataupun kebencian. Jadi aku berusaha untuk menghadapimu sekarang tanpa kemarahan maupun kebencian. Aku mengerti bahwa dengan hati yang penuh kesadaran dan kedamaian, aku akan dapat mengalahkanmu. Aku dapat tersenyum kepadamu. Kau telah mengajarkan aku bahwa hidup ini adalah duka/penderitaan. Tetapi kau juga mengajarkan aku bahwa aku dapat mengalahkanmu." Dan kau dapat tersenyum pada penderitaan. Kau akan segera merasa lebih baik.

* * * * *

Hidup ini hanyalah busa dan gelembung,
dua hal yang pasti bagaikan batu,
berbaik-hati pada penderitaan orang lain,
menumbuhkan keberanian dalam diri sendiri.

Adam Gordon

DUA PENYELESAIAN

Saat menulis ini, aku ingat baru kemarin ada seorang bhikkhu yang meninggal dunia. Bhikkhu tersebut telah menderita kanker stadium lanjut selama delapan bulan. Ketika aku menemaninya di rumah sakit beberapa hari sebelum kematiannya, beliau sedang dalam kesakitan. Aku mencoba memberinya makan bubur tetapi beliau tidak mampu untuk makan. Beliau terlihat begitu kurus dan murung, dan hampir tidak dapat berbicara. Kanker telah menghabisi tubuhnya dan bukan hal yang mudah baginya untuk menahan semua ini. Aku mendorongnya untuk menyadari atau memperhatikan rasa sakitnya, seperti yang biasa dilakukannya dalam meditasi normal, yaitu berusaha untuk menjadi setenang dan sedamai mungkin. Beliau merupakan meditator yang setia dan aku yakin beliau terus bermeditasi sampai pada akhirnya.

Aku ingat kesempatan lain ketika aku mengunjungi seorang lelaki tua baik hati yang menderita leukemia. Dia juga sangat menderita. Hal itu terlihat jelas di wajahnya. Ada butiran-butiran keringat di dahi dan wajahnya. Aku mengambil sebuah handuk dan dengan lembut menyeka keringatnya. Aku berbisik ke telinganya dan mencoba untuk menghiburnya. Orang ini juga merupakan seorang meditator dan kembali aku mengingatkannya untuk mempertahankan kesadaran penuh, untuk memperhatikan rasa sakitnya dengan setenang mungkin. Aku senang ketika ekspresi kesakitan menghilang dari wajahnya. Tak lama kemudian, keluarganya datang dan aku meninggalkannya. Beberapa jam kemudian dia meninggal. Aku senang karena sedikitnya aku dapat menolongnya sebelum dia meninggal.

Walaupun ada kebahagiaan dalam hidup, ada pula penderitaan. Kebahagiaan kelihatannya begitu sebentar – hilang dalam sekejap digantikan oleh kesedihan dan ketidak-puasan. Hidup itu sendiri, karena berakhir pada kematian, sebenarnya merupakan suatu tragedi. Seseorang pernah berkata bahwa hidup adalah seperti sebuah bawang: kamu menangis ketika sedang mengupasnya. Sang Buddha berkata kelahiran adalah penderitaan karena itu semua tak dapat dihindari lagi, pada akhirnya menuju kepada pembusukan dan kematian. Kita harus memahami hal ini dengan baik. Jika kita memperoleh kehidupan, ktia harus menerima kematian pula. Jika kita ingin menangis ketika seseorang meninggal,

maka kita juga harus menangis pada saat kelahirannya. Karena pada saat seorang bayi dilahirkan, bibit kematian sudah ada di dalam dirinya. Tetapi kita malah senang ketika seorang anak dilahirkan. Kita tertawa dan kita memberi selamat kepada orang tuanya. Jika kita mengerti mengenai kelahiran – yang pada akhirnya akan menuju ke kematian – maka ketika kematian tiba kita harus dapat menghadapinya dengan sebuah senyuman.

Melihat bagaimana orang meninggal dalam penderitaan, tubuh mereka dirusak oleh penyakit, dan melihat bagaimana semua kehidupan harus berakhir dalam kematian (sebuah fakta yang aku sadari setiap kali aku pergi melakukan doa kematian), dua keputusan muncul dalam benakku : Pertama, ketika tiba saatnya bagiku untuk meninggal, aku ingin meninggal dengan sebuah senyuman di bibirku. Aku ingin dapat menjadi sangat sadar dan damai. Dengan kata lain aku ingin tetap menjaga akal sehatku. Aku ingin tetap dapat tersenyum pada penderitaanku, tak peduli betapa menyakitkan penyakitku itu. Aku ingin dapat tersenyum kepada seluruh orang yang mengunjungiku. Aku ingin bisa tersenyum kepada semua dokter dan suster yang baik hati yang telah merawatku. Aku ingin bisa tersenyum kepada sesama pasien di rumah sakit dan menolong dengan semampuku di rumah sakit, apakah untuk memberikan inspirasi ataupun untuk menghibur.

Bukannya dokter dan suster yang menanyakan bagaimana kabarku, akulah yang ingin menanyakan kepada mereka : "Apa kabar Dok? Bagaimana kabar adik Anda? Bagaimana kabarmu hari ini? Tahukan Anda, Anda melakukan pekerjaan yang baik. Kami sangat beruntung mendapatkanmu. Teruslah bekerja dengan baik. Terima kasih banyak!" Dan kepada pengunjung-pengunjungku yang beragama Buddha, aku akan berbicara Dhamma. * Aku akan berkata : Lihatlah aku. Aku hampir mati. Habis! Kau tahu, tidaklah mudah untuk bermeditasi ketika kau hampir mati. Jadi selagi kau sehat, manfaatkanlah benar-benar. Bermeditasilah! Laksanakanlah Dhamma! Janganlah menyesalinya di kemudian hari. Jangan menunggu sampai kau sakit gawat. Akan terlambatlah sudah nanti. Tetapi jika kau telah melakukan latihan meditasimu sekarang, maka ketika kamu jatuh sakit, tidak akan sulit bagimu untuk mengatasi penderitaan. Kau dapat memperhatikan dan bahkan melampainya.

Kau tahu, Sang Buddha memberitahukan kita bahwa segala hal adalah tidak kekal. Jika kita bermeditasi dengan tekun, kita dapat mengerti fakta ketidak-kekalan dengan lebih dalam lagi, sehingga kita tidak akan menjadi begitu terikat pada pikiran dan tubuh ini. Kita akan tahu secara pasti bahwa *tubuh ini bukanlah milik kita; pikiran ini bukanlah milik kita*. Dengan memahaminya, kita akan dapat melepaskan. Kita tidak akan menjadi begitu terikat dengan bgitu banyaknya kesenangan sensual duniawi/

kehidupan. Kita dapat hidup dengan lebih bijaksana. Kita dapat tumbuh menjadi tua dengan indahnya. Dan kita tidak perlu takut akan kematian.

* Dhamma adalah seperti itu. Ia memandang hal-hal sebagaimana adanya. Ini adalah ajaran Sang Buddha, yang dalam hal ini mengajarkan, "Hidup adalah penderitaan namun Aku telah menemukan jalan keluar dari penderitaan ini, dan Aku akan menunjukkannya kepadamu." Dan Sang Buddha menganjurkan orang-orang untuk mempraktekkan kemurah-hatian, moralitas, dan meditasi.

Sang Buddha berkata bahwa penderitaan adalah suatu bagian dalam hidup, dan kita harus belajar bagaimana dapat hidup dengannya dan melampauinya. Hanya dengan menerapkan kesadaran penuh dalam kehidupan sehari-hari dan dengan bermeditasi, barulah kita dapat mengerti arti sebenarnya dari penderitaan. Ketika kita telah mengerti penderitaan dengan dalam, kita akan berjuang untuk membuang sebabnya, yaitu berupa keinginan kita, kemelekatan kita, kesenangan indrawi (penglihatan, suara, bau, rasa, dan sentuhan). Kita akan berusaha untuk menyucikan hati dan pikiran kita dari segala kekotoran batin.

Menurut Sang Buddha, ketika pikiran kita telah tersucikan dari keserakahan, kebencian, dan pandangan salah, kita akan mengatasi segala penderitaan. Kita tidak akan pernah lagi melekat atau membenci apapun. Melainkan, hanya akan ada kebijaksanaan dan kasih sayang saja di dalam kita. Inilah akhir dari penderitaan.

Dengan tidak melekat lagi, kita tidak akan pernah menderita. Bahkan rasa sakit secara fisik tidak akan menyebabkan penderitaan mental karena pikiran kita tidak menanggapinya dengan kebencian ataupun kemarahan. Pikiran dapat menjadi tenang dan damai. Ada penerimaan dan pengertiaan. Dan ketika kita meninggal dengan keadaan seperti ini (dalam kebijaksanaan dan kedamaian), Sang Buddha berkata itulah akhir dari penderitaan. Tidak ada lagi kelahiran kembali, tidak ada lagi siklus lahir dan mati yang harus dialami. Jika kita tidak dilahirkan kembali, tidak akan ada pembusukan dan kematian, sekaligus penderitaannya. Selesai! Tirai ditutup! Gumpalan penderitaan ini telah dilenyapkan. Dan dengan demikian kita dapat berkata, seperti yang telah dikatakan orang-orang suci, ***Telah kulakukan semua yang harus kulakukan. Inilah hidup yang suci.***

Tentu saja, sekarang kita mungkin masih jauh dari tujuan tersebut. Tetapi seperti ungkapan, perjalanan seribu mil dimulai dari satu langkah. Jadi aku optimis. Ya, aku adalah seorang Buddhis dan aku orang yang optimis. (Siapa yang mengatakan bahwa seorang Buddhis adalah orang yang pesimis?) Dan aku percaya bahka setiap langkah yang kita ambil dalam jalur kesadaran penuh akan membawa kita lebih dekat ke tujuan – yaitu Nibbana, akhir dari segala penderitaan. Dan dengan menjadi orang yang optimis, aku berpikir bahwa kita akan dapat meraihnya secara lebih cepat.

Katakanlah dengan bunga

Dan saat aku terbaring di ranjang rumah sakit, aku ingin berbicara mengenai Dhamma kepada semua orang yang mengunjungiku, atau kepada siapapun yang sudi mendengarkan. Dan lebih lanjut lagi, saya akan mengirimkan bunga kepada seluruh teman saya. Saya mungkin akan menyisipkan kartu dengan pesan yang mungkin berbunyi seperti ini: “Halo! Apa kabar? Apa kau menyukai bunga ini? Sangat indah bukan? Apa kau sempat berhenti dan mengagumi keindahan dari bunga ini serta mencium wanginya? Dan saat kau memandang bunga ini, apakah kau juga teringat akan binaran mata orang yang kau cintai atau anakmu? Dan apakah kau merasakan dan mengerti keinginan dan ketakutan mereka? Atau apakah kau terlalu sibuk dengan rencana dan ambisi duniawimu sendiri, usahamu untuk menjadi terkenal dan kaya?

“Sudahkah kau pertimbangkan dengan baik mengenai ketidak-kekalan, temanku – bagaimana semua ini akan lenyap dan mati? Dan bagaimana, selama kita masih hidup, kita harus hidup dengan lebih berarti sehingga kita tidak menyesal di kemudian hari. Bagaikan bunga yang layu, aku juga sekarat. Tetapi aku mengirimkan doaku bagimu. Semoga kau baik-baik dan bahagia selalu! Aku harap kau benar-benar berusaha meluangkan waktu untuk orang-orang yang kau sayangi dan melatih meditasi. Kau tahu, mencari uang,

memperoleh segala kemewahan, menikmati kesenangan sensual bukanlah segalanya. Itu semua mungkin terasa enak untuk sesaat, namun sesungguhnya lebih penting menjadi baik hati dan penuh cinta kasih: hal ini akan memberimu rasa kepuasan dan kebahagiaan yang lebih besar. Maafkan atas ceramahku ini tetapi mohon cobalah memenuhi permintaan orang yang sekarat ini. Perkenankanlah dia menyampaikan pesannya. Ya, selama kau masih hidup, kau harus berusaha menyebarkan sebanyak mungkin kegembiraan dan kebahagiaan. Maafkanlah semua orang. Jangan menyimpan kekesalan atau menganggap semua orang musuhmu. Ingatlah selalu, hidup ini pendek dan kita semua pasti akan mati. Dan bahwa mencintai adalah memberi, bukan mengambil. Cinta memberi tanpa ada persyaratan. Cinta tidak mengharapkan balasan. Berusahalah untuk menanamkan jenis cinta yang indah ini. Berbahagialah!" Dan aku akan menutupnya dengan sebuah pesan singkat – "Jagalah dirimu baik-baik. Kau tak perlu mengunjungiku, namun kau dapat berbahagia untukku karena aku tersenyum. Aku bahagia karena aku dapat meninggal dengan senyuman di bibirku. Salam dan semoga berhasil!"

Dan jika aku tidak dapat berbicara karena sudah terlalu sakit, namun aku dapat tersenyum untuk menunjukkan bahwa semuanya baik-baik saja, bahwa penyakit itu hanyalah mengalahkan tubuhku dan bukan pikiranku. Dengan cara itu orang dapat terinspirasi

walaupun sakit. Orang akan lebih menghargai Dhamma dan mempraktekkannya secara lebih ketat. Tentu saja, jika aku menyampaikan hal ini kepada teman-temanku yang bukan Buddhis, aku tidak boleh menekankan pendangan keagamaanku pada mereka. Aku dapat menyampaikan pandangan-pandanganku tetapi aku tidak boleh memaksa mereka. Sama seperti aku tidak ingin mereka memaksakan keyakinannya kepadaku, aku juga harus tidak memaksakan keyakinanku kepada mereka. Kita harus saling menghormati pandangan agama masing-masing dan saling mencintai. Dengan demikian, akan tercipta kebersamaan hidup yang penuh kedamaian.

* * * * *

SIKAP YANG TEPAT DALAM MENGATASI PENYAKIT

Kita tidak seharusnya menganggap penyakit dan penderitaan sebagai suatu hal yang akan menghancurkan kita sampai benar-benar habis, dan karenanya kita menyerah menjadi putus-asa dan patah semangat. Sebaliknya kita (sebagai penganut Buddhis) dapat melihatnya sebagai suatu tes untuk mengetahui pemahaman kita akan ajaran-ajaran Sang Buddha, dan seberapa baik kita dapat menerapkan pengetahuan yang telah kita pelajari tersebut. Jika kita tidak dapat secara mental mengatasinya, jika kita gagal, maka hal ini menunjukkan bahwa pemahaman kita akan Dhamma, pelatihan kita, masih lemah. Dengan begitu, ini adalah tes dan kesempatan bagi kita untuk melihat seberapa baik kita telah menguasai latihan kita.

Selain itu, penyakit adalah suatu kesempatan bagi kita untuk meningkatkan lebih lanjut latihan kita dalam hal kesabaran dan toleransi. Bagaimana kita dapat melatih

dan mengembangkan "*parami**" (kesempurnaan) seperti kesabaran jika kita tidak dites, jika kita tidak mengalami kondisi yang sulit dan sengsara? Jadi, dengan begitu, kita dapat menganggap penyakit sebagai sebuah kesempatan bagi kita untuk lebih menanamkan kesabaran.

* Ke sepuluh parami adalah memberi, moralitas, pelepasan, kebijaksanaan, semangat, kesabaran, kebenaran, tekad, cinta kasih dan ketenangan hati. Seluruh bodhisatta (mereka yang ingin menjadi Buddha) harus menanamkan parami ini. Seluruh pemeluk agama Buddha juga harus menanamkan parami ini sampai pada tingkat tertentu sebelum mereka dapat memperoleh penerangan di bawah bimbingan seorang Buddha.

Kita juga dapat memandang kesehatan bukan hanya sebagai keadaan di mana tidak ada penyakit, melainkan sebagai suatu kondisi di mana kita dapat mengalami penyakit, dan kemudian belajar serta berkembang dari pengalaman tersebut. Ya, definisi baru mengenai kesehatan datang dari beberapa ahli kedokteran, seperti Dr. Paul Pearsall dari Rumah Sakit Sinai di Detroit, Amerika Serikat. Melihat bagaimana penyakit tidak akan pernah dapat benar-benar dilenyapkan dan bagaimana kita pada akhirnya akan dikalahkan dengan berbagai cara, para dokter ini telah membuat suatu definisi mengenai kesehatan yang dapat membantu kita menyesuaikan diri dengan penyakit ketika penyakit itu datang. Benar, bukan? – bahwa tidak peduli sehebat apa mesin-mesin, prosedur, dan obat-obatan yang dapat kita temukan, orang masih dikalahkan

oleh kanker, AIDS, penyakit jantung dan sejumlah penyakit lainnya. Pada intinya, tidak ada pelarian. Kita harus mengerti dan menerima kenyataan ini, sehingga ketika hal itu benar-benar terjadi dan kita harus kalah, kita dapat gugur dengan sebaik mungkin. Tak perlu diragukan lagi, kita akan berusaha mengobati penyakit sebaik mungkin, namun jikalau kita telah berusaha melakukan yang terbaik dan kita tetap kalah serta penyakit terus berkembang, kita harus dapat menerima dan pasrah pada hal yang tidak menguntungkan tersebut.

Dalam analisa terakhir, yang penting bukanlah lamanya kita hidup tetapi seberapa baik kita menjalani hidup, dan ini termasuk seberapa baik kita dapat menerima penyakit kita dan pada akhirnya seberapa baik kita meninggal. Sehubungan dengan hal ini, Dr. Bernie S. Siegel dalam bukunya *"Kedamaian, Cinta & Kesembuhan" ("Peace, Loving & Healing")*, menulis:

> Pasien-pasien tertentu tidak berusaha untuk tidak mati. Mereka berusaha untuk hidup sampai mereka mati. Dan merekalah yang sukses, tidak peduli apapun hasil penyakit mereka, karena mereka telah menyembuhkan hidup mereka, walaupun penyakit mereka sendiri belum tersembuhkan.

Dan dia juga mengatakan:

> Hidup yang sukses bukanlah mengenai kematian, melainkan bagaimana hidup dengan baik. Saya

> mengenal anak-anak berumur 2 tahun dan 9 tahun yang telah mengubah orang dan bahkan seluruh komunitas dengan kemampuan mereka untuk mencintai, dan hidup mereka adalah hidup yang sukses walaupun pendek. Sebaliknya, saya telah mengenal pula banyak orang yang hidup lebih panjang namun hanya meninggalkan kekosongan.

Jadi sebenarnya alangkah indahnya kenyataan bahwa hidup kita dapat disembuhkan walaupun penyakit kita tidak dapat disembuhkan. Bagaimana mungkin? Karena penderitaan adalah bagaikan guru dan jika kita belajar dengan baik, kita pun dapat menjadi orang-orang yang lebih baik. Tidakkah kita pernah mendengar kejadian di mana orang-orang, setelah melalui penderitaan yang luar biasa, berubah menjadi orang-orang yang lebih baik? Jika sebelumnya mereka tidak sabar, egois, sombong, dan tidak peduli, mereka mungkin menjadi lebih sabar, baik, lembut, dan rendah hati. Kadang-kadang mereka mengakui bahwa penyakit sebenarnya adalah sesuatu yang baik untuk mereka – karena hal itu memberikan kesempatan kepada mereka untuk memikirkan kembali gaya hidup mereka dan nilai-nilai yang lebih penting dalam hidup. Mereka menjadi lebih menghargai keluarga dan teman, dan mereka sekarang menghargai waktu yang mereka lalui bersama orang-orang yang mereka cintai. Dan jika mereka sembuh, mereka akan meluangkan lebih banyak waktu bagi orang-orang yang mereka cintai, serta melakukan hal-hal yang benar-benar lebih penting dan berarti.

Namun jikalau kita dikalahkan penyakit, kita tetap dapat belajar dan berkembang dari hal tersebut. Kita dapat mengerti betapa kritisnya hidup ini dan betapa benarnya ajaran Sang Buddha – bahwa ada ketidak-sempurnaan yang mendasar dalam hidup. Kita dapat menjadi lebih baik hati dan lebih menghargai kebaikan yang kita terima dari orang lain. Kita dapat memaafkan mereka yang telah melukai kita. Kita dapat mencintai dengan lebih baik lagi, lebih dalam lagi. Dan ketika kematian tiba, kita dapat meninggal dengan pasrah dan damai. Dengan begitu, dapat kita katakan bahwa hidup kita telah tersembuhkan karena kita telah pasrah berdamai dengan dunia dan kita dipenuhi oleh kedamaian.

* * * * *

Kita dapat bermeditasi

Ketika kita sakit dan harus berbaring di ranjang, kita tidak perlu berputus asa. Kita dapat tetap bermeditasi walaupun kita sedang terbaring sakit. Kita dapat mengamati pikiran dan tubuh kita. Kita dapat memperoleh ketenangan dan kekuatan dengan melakukan meditasi pernapasan. Kita dapat mengamati masuk dan keluarnya napas kita, ketika kita mengambil dan mengeluarkan napas. Hal ini dapat memberikan rasa ketenangan. Atau kita dapat mengamati timbul dan tenggelamnya perut (abdomen) ketika kita menarik dan mengeluarkan napas. Pikiran kita

dapat mengikuti timbul dan tenggelamnya perut, dan menjadi satu dengannya. Ini juga dapat menumbulkan rasa ketenangan. Dan dari rasa tenang tersebut, muncullah kesadaran. Kita dapat melihat sifat alami dari seluruh fenomena, yaitu kesementaraan (ketidak-kekalan) dan kehancuran, sehingga dapat menerima kenyataan akan fakta ketidak-kekalan, ketidak-puasan, dan tanpa diri. Jika kita telah mempelajari kesadaran penuh atau meditasi Vipassana*, kita dapat melalui waktu kita dengan mudahnya. Ada banyak obyek

* Vipassana adalah meditasi ke dalam atau meditasi dengan kesadaran penuh. Dalam Vipassana, praktisi meditasi menggunakan kesadaran penuh untuk mengamati fenomena mental dan fisik, pada akhirnya memahami karakter ketidak-kekalan, ketidak-puasan, dan tanpa diri dari segala fenomena tersebut. Untuk penjelasan singkat mengenai Vipassana serta latihan meditasi jenis lainnya yang disebut **meditasi metta atau cinta kasih**, bacalah *"Perkenalan kepada Vipassana" ("Invitation to Vipassana")* dan *"Menghalau Kemarahan Menyebarkan Cinta Kasih" ("Curbing Anger Spreading Love")* yang keduanya ditulis oleh penulis yang sama dan diterbitkan oleh Pusat Meditasi Buddhis Malaysia di Penang.

yang dapat kita amati dalam segala postur, apakah ketika kita sedang berbaring, duduk, berjalan, maupun berdiri. Kita dapat mengetahui postur kita sebagaimana adanya, dan merasakan sensasi yang muncul dalam tubuh kita. Kita dapat mengamati semua itu dengan pikiran yang antap dan tenang. Dan tentu saja, pikiran juga merupakah suatu subyek pengamatan. Jadi kita juga dapat mengamati keadaan pikiran kita. Semua dapat diamati – kesedihan, depresi, ketidak-tenangan, kekuatiran, pikiran-pikiran – dan semua itu akan lenyap, dan timbullah ketenangan hati,

kedamaian, dan kebijaksanaan. Situasi yang sehat dan tidak sehat akan datang dan pergi. Kita dapat menyaksikan semua itu dengan penuh pengertian dan ketenangan hati.

Kadang kita dapat memancarkan "metta" (cinta kasih). Sesering mungkin kita dapat mendoakan semua makhluk:

Semoga semua makhluk sehat dan berbahagia.
Semoga mereka bebas dari rasa sakit dan bahaya.
Semoga mereka bebas dari penderitaan mental.
Semoga mereka bebas dari penderitaan fisik.
*Semoga mereka menjaga diri mereka sendiri dengan bahagia.**

Dengan cara ini juga, kita dapat melewati waktu dengan menyenangkan bahkan walaupun kita harus terbaring sakit. Kita dapat memancarkan cinta kasih kepada para dokter, suster, dan sesama pasien. Kita juga dapat mengirimkan cinta kasih kita kepada orang-orang yang kita sayangi, anggota-anggota keluarga dan teman. Terlebih lagi, kita dapat merenungkan Dhamma setiap saat, mengingat-ingat apa yang telah kita baca, dengar, atau mengerti. Dengan melakukan perenungan seperti itu, kita dapat menganggapi penderitaan kita dengan penuh kebijaksanaan dan ketenangan hati.

* Keterangan lebih lanjut mengenai latihan meditasi metta dapat ditemukan dalam buku *"Menghalau Kemarahan Menyebarkan Cinta*

Kasih" ("Curbing Anger Spreading Love)". Lihat catatan kaki pada halaman sebelumnya.

Instruksi dari Sang Buddha adalah kita harus selalu mengelola pikiran kita, melakukan meditasi, dan tetap melakukannya walaupun kita sedang sakit. Malah sesungguhnya pada saat-saat seperti itulah kita harus lebih berusaha untuk melatih kesadaran diri kita. Siapa tahu, Nibbana atau kebijaksanaan tertinggi dapat tercapai ketika kita menghembuskan napas terakhir kita! Dalam catatan kuno, Sang Buddha bersabda mengenai seorang bhikkhu yang sedang menderita sakit – didera oleh rasa sakit secara fisik yang memilukan, tajam, menusuk, menganggu, tidak nyaman, yang menyiksa dan memeras hidupnya. Namun bhikkhu tersebut tidak kecil hati, malah merasakan "*samvega*" – suatu semangat untuk terus berusaha/berjuang bahkan dalam detik-detik terakhir hidupnya. "Dia berusaha sebaik-baiknya," kata Sang Buddha. "Pikirannya sangat terpusatkan pada Nibbana, dia menyadari dengan sendirinya kebenaran yang utama, dia melihat dan menembusnya dengan kebijaksanaan."

* * * * *

Adalah benar dan yang sebenar-benarnya, pemilik rumah, bahwa kau adalah orang yang sakit; tubuhmu lemah dan tak berguna. Karena orang yang membawa tubuhnya ke mana-mana untuk memperoleh kesehatan sesaat, sesungguhnya benar-benar bodoh. Karena itu, pemilik rumah, kau harus melatih dirimu sendiri seperti ini: "Walaupun tubuhku sakit, pikiranku tidak akan menjadi sakit." Demikianlah, pemilik rumah, bagaimana kau harus melatih dirimu sendiri.

Buddha

TRIBUT BAGI KUAI CHAN

Aku ingin bercerita mengenai seorang yogi (praktisi yoga) gagah berani yang meninggal dunia karena kanker paru-paru dengan penuh kedamaian sambil mengucapkan kata Nibbana. Namanya Kuai Chan dan dia meninggal dunia pada tanggal 18 Desember 1992 di rumahnya di Kuala Lumpur dalam umur 43 tahun. Suaminya, Billy, memberitahukan bagaimana Kuai Chan mengatasi penyakitnya. Karena hal tersebut akan sangat memberikan inspirasi terutama bagi para yogi (meditator), aku meminta ijin Billy untuk mencantumkan ceritanya dalam buku ini, dan aku berterima kasih kepadanya karena telah menyetujui permintaanku tersebut.

Kuai Chan pertama kali didiagnosa mengidap penyakit kanker payudara pada bulan April 1989. Pada

saat itu dia telah berlatih meditasi Vipassana selama satu tahun. Dia menerima diagnosa tersebut dengan tenangnya. "Istriku menerima bahwa itu adalah karma*nya," kata Billy. "Dia tidak menyalahkan siapa pun atau apa pun. Dia sama sekali tidak merasakan kepahitan maupun menjadi depresi. Dia sangat tenang dan tetap bertahan seperti itu sampai saat kematiannya." Kuai Chan menjalani operasi untuk membuang payudaranya yang telah terinfeksi tersebut. Tiga bulan kemudian dia harus dioperasi lagi karena ternyata sel-sel kanker masih tumbuh di daerah tersebut. Setelah itu dia menjalani radio dan kemoterapi dengan efek samping yang minimal/kecil. Sepanjang pengobatan kanker payudaranya, dan dalam jangka waktu enam bulan setelah didiagnosa terkena kanker paru-paru yang terminal/gawat, dia menolak untuk mengkonsumsi obat penawar rasa sakit. "Dia tidak mau penawar sakit apa pun," kata Billy. "Bahkan ketika rasa sakitnya benar-benar sangat menyiksa, dia menolak untuk memakan obat penawar rasa sakit, bahkan panadol pun tidak. Dia adalah seseorang yang penuh tekad kuat, sangat teguh dan mengagumkan."

Keputusannya untuk tidak menggunakan obat-obatan penawar rasa sakit adalah karena dia ingin menjaga pikirannya sejernih dan seawas mungkin. Dia adalah seorang yogi, dan semua yogi menghargai kesadaran mereka. Mereka tidak akan ingin obat-obatan menumpulkan pikiran mereka dan mencacati meditasi

mereka. Jadi jika mereka dapat menahan rasa sakit, mereka akan menanggungnya. Kuai Chan siap menghadapi rasa sakit itu, sehingga dia menolak penawar rasa sakit. Dia hanya setuju untuk menjalani radio dan kemoterapi untuk kanker payudaranya karena mungkin hal tersebut dapat menyembuhkannya. Tetapi kemudian ketika dia ternyata mengidap kanker paru-paru dan dikatakan sudah tingkat lanjut (terminal), dia menolak radio dan kemoterapi yang direkomendasikan oleh rumah sakit untuk meringankan penderitaannya. Dan ketika seorang dokter memberikan obat penawar rasa sakit seperti morfin, dia juga menolaknya.

Billy berkata bahwa pada saat pertama terkena kanker payudara, Kuai Chan tidak begitu bermasalah dengan rasa sakit yang dideritanya setelah operasi. Sebagai seorang yogi, dia dapat merasakan rasa sakit itu dengan cukup baik dan rasa sakit itu kemudian akan hilang. Tetapi kanker paru-paru benar-benar merupakan

* Karma adalah hukum alam mengenai sebab dan akibat, atau aksi dan reaksi. Hukum ini berpegang pada prinsip bahwa apa yang baik menghasilkan hal yang baik dan apa yang jahat menghasilkan hal yang jahat pula. Jadi jika kita telah melakukan sesuatu yang jahat di kehidupan sebelumnya, hasil dari perbuatan jahat tersebut mungkin terwujud dalam hidup yang sekarang. Sebagai contohnya, seseorang yang banyak membunuh, jika dilahirkan sebagai seorang manusia, akan mempunyai hidup yang pendek. Untuk penjelasan yang lebih baik mengenai karma, bacalah *"Sang Buddha dan Ajaran-AjaranNya" ("The Buddha and his Teachings")* yang ditulis oleh Narada, terbitan Masyarakat Misionaris Buddhis (BMS), Malaysia; Hal.333ff.

masalah besar baginya. Rasa sakit benar-benar sangat menyiksa pada saat-saat tertentu tetapi dia tetap menolak obat-obatan. Ada saat-saat di mana Kuai Chan pingsan dan terbaring terlentang di lantai ketika rasa sakit itu menyerang. Namun dia tetap bertahan. Dia juga menderita batuk yang hebat yang berlangsung berhari-hari dan bermalam-malam. Billy berada di sampingnya dan ketika istrinya tidak dapat tidur selama berhari-hari, dia mencoba meringankan rasa sakit dan batuknya dengan menggosokkan balsam, memijatnya, dan cara-cara tradisional lainnya. Dia membawa Kuai Chan ke sensei-sensei Cina yang memberikan berbagai macam jenis tumbuhan untuk digodok dan diminumkan ke Kuai Chan.

Billy berkata bahwa keyakinan dan meditasi Kuai Chan-lah yang membuatnya mampu menghadapi penderitaan tersebut dengan ketenangan dan sikap yang sangat hebat. Mereka berdua telah berlatih meditasi dengan Yang Agung Sujiva pada suatu *retreat* di Taiping pada tahun 1988. Setelah itu Kuai Chan terus menghadiri acara *retreat* secara teratur di pondok Yang Agung Santisukharama di Kota Tinggi, Johor.

Ketika Kuai Chan dinyatakan menderita kanker paru-paru setelah mengidap batuk yang berkepanjangan pada bulan Juli 1992, dokter memvonisnya waktu satu bulan untuk hidup. Sambil menunjukkan hasil X-ray kepada Kuai Chan dan Billy, dia menunjukkan bagaimana

kanker tersebut telah menyebar di seluruh paru-paru. Dia bahkan menyatakan rasa herannya karena Kuai Chan masih dapat berjalan-jalan dan terlihat cukup sehat, sementara kondisi paru-parunya telah termakan kanker. Namun dokter tersebut tidak tahu bahwa Kuai Chan mempunyai tekad sekuat baja. Dia bertahan selama enam bulan. Pada saat itu, baginya tidak ada bedanya berjuang untuk terus bertahan hidup dan mati secara terhormat. Ketika Kuai Chan dan Billy bertemu denganku di Pusat Kebijaksanaan (Wisdom Center) di Petaling Jaya ketika aku sedang berkunjung di bulan Juli, mereka bertanya kepadaku apa yang dapat mereka lakukan. Aku berkata kepada mereka: Apalagi yang dapat dilakukan seorang yogi selain bermeditasi! Jika aku adalah dia, aku akan terus bermeditasi sampai detik terakhir, kataku. Mereka merasa terdukung dan Kuai Chan bertekad saat itu juga untuk menghabiskan sisa harinya dengan bermeditasi di rumahnya. Billy berkata dia akan mendukungnya sepanjang jalan.

Tetapi dia tidak menyangka bahwa rasa sakitnya dapat menjadi begitu tak tertahankan. Dia berkata kepada Billy bahwa dia tidak tahu ada rasa sakit seperti itu. Terutama di bagian punggung bawahnya, bagaikan membakar dan menusuk-nusuknya. Dia mengumpulkan seluruh kekuatan mentalnya untuk mengamati rasa sakit itu namun dia akan tetap kalah juga. Terlalu berat baginya. Ada saat-saat di mana dia hanya dapat terbaring tak

berdaya tanpa dapat merasakan sakit itu lagi. Dia hanya dapat bertahan. Tetapi dia tetap tidak memakan obat penawar sakit. Dia bekonsultasi dengan guru meditasinya, Yang Agung Sujiva, yang menyarankannya untuk melakukan meditasi metta (cinta kasih) dan meditasi pernapasan untuk meringankan rasa sakit ketika dia sudah tidak dapat menahannya lagi. Hal tersebut memberikan sedikit kelegaan baginya. Terlepas dari rasa leganya dia dapat melanjutkan meditasi vipassananya. Sehari setelah tiga minggu bertarung dengan rasa sakit yang persisten, dia mendapatkan pengalaman yang unik. Dia berkata kepada Billy bahwa ketika sedang mengamati rasa sakit yang menusuk itu, dia menyadari bahwa rasa sakit itu menjadi semakin baik dan baik sampai pada akhirnya hilang. Dia berkata bahwa dia merasa bagaikan seluruh inderanya telah terputus, seperti tidak ada nama-rupa (tubuh dan pikiran) pada saat itu, bahkan pikiran dan tubuhnya telah lenyap bersamaan dengan lenyapnya rasa sakit. Dia berkata pada Billy bahwa dia merasa ini bagaikan suatu pengalaman Nibbana, dan dia merasakan suatu kegembiraan yang luar biasa muncul di dalam dirinya. Setelah pengalaman tersebut, dia tidak pernah mengalami rasa sakit yang sangat menyiksa lagi.

Sepuluh hari sebelum Kuai Chan meninggal, Billy membawanya ke rumah sakit swasta karena dia mengalami kesulitan bernapas. Para dokter memasangkan oksigen. X-ray menunjukkan bahwa sel-sel kanker telah menyebar

lebih luas, sehingga mengganggu pernapasan. Saat itulah radio dan kemoterapi dianjurkan, bukan sebagai hal yang mungkin dapat menyembuhkan, tetapi sekedar untuk meringankan kondisinya. Namun Kuai Chan tidak ingin kehilangan kejernihan pikirannya, sehingga dia menolak anjuran tersebut. Lima hari kemudian Kuai Chan meminta Billy untuk membawanya pulang karena dia merasa tidak ada alasan lagi baginya untuk tinggal di rumah sakit. Billy memasang tank oksigen di rumah mereka, menjemput Kuai Chan pulang, dan memasangkan oksigen padanya untuk meringankan kesulitan bernapasnya. Lima hari sejak tanggal 13 Desember sampai pada kematiannya pada tanggal 18 Desember, Kuai Chan terlihat seperti setengah tidur, hanya sekali-sekali saja sadar. Namun dua hari sebelum kematiannya, dia masih dapat mengingat ulang tahun putrinya yang ke-17 yang jatuh pada tanggal 17 Desember. Dia mengingatkan Billy untuk merebus dua butir telur bagi putri mereka dan memberikan angpao, yang dilakukan Billy dengan taat.

Pada tanggal 18 Desember Kuai Chan terbangun sekitar jam 9 pagi sambil tersenyum. Dia bertanya, " Apakah aku telah tertidur?" Billy menjawab: "Ya, sudah lima hari. Tidakkah kau tahu?" Dia sangat terkejut, namun kelihatan bahagia dan penuh senyum. Dia berkata dia tidak perlu memakan obat-obatan lagi. Dia ingat kembali akan ulang tahun putrinya, dan walaupun Billy memberitahunya bahwa dia telah memberikan angpao

kepada putri mereka seperti yang diinstruksikan, istrinya mengatakan kepadanya lagi: "Berikan lagi angpao buat dia dari aku."

Sekitar jam 2 siang, kata Billy, Kuai Chan mencoba berkata sesuatu kepadanya tetapi terlalu lemah untuk berbicara. Billy mengingatkan kepadanya untuk mempertahankan pikiran yang terbebaskan/tidak melekat, jangan kuatir mengenai dirinya dan anak-anak, dan untuk merasa bebas untuk pergi dalam kedamaian. Billy berkata bahwa mereka bedua telah sering mendiskusikan hal ini sebelumnya, bahwa jika Kuai Chan dapat sembuh maka itu akan merupakan hal yang sangat bagus; tetapi jika hal itu tidak mungkin, juga tidak apa-apa: Kuai Chan harus dapat pergi dengan damai, karena telah memahami hukum kamma, bahwa kita semua suatu saat pasti harus berpisah.

Pada pukul 3 siang ketika putranya yang berumur 15 tahun kembali dari sekolah dan memberitahunya: "Mama, aku telah kembali," dia mengerti walaupun dia tidak dapat berbicara. Dia menganggukkan kepala sebagai tanda bahwa dia tahu.

Sekitar pukul 3.30 siang, Billy berkata bahwa Kuai Chan, dengan segala upaya, berhasil berkata dengan jelas dalam dialek Kanton, "Woh yap niphoon," yang berarti "Aku telah memasuki Nibbana," yang maksudnya berarti dia yakin dia telah menyadari atau mengalami Nibbana.

Kemudian dia menunjuk ke perutnya. Itu adalah kata-kata terakhirnya, dan Kuai Chan meninggal dengan penuh kedamaian sekitar 45 menit kemudian. Billy berkata bahwa Kuai Chan, dalam meditasinya, biasanya memperhatikan gerak timbul dan tenggelamnya perut yang terjadi setiap dia menarik dan menghembuskan napas. Dia mendapatkan bahwa gerakan timbul dan tenggelamnya perut adalah suatu objek yang bagus untuk berkonsentrasi, dan dia mencoba untuk memberi semangat kepada yogi-yogi lainnya untuk berpegang pada objek itu juga. Apapun fenomena dalam tubuh maupun pikiran yang diterapkan seseorang untuk mempraktekkan kesadaran penuh dan konsentrasinya, dia pada akhirnya akan melihat muncul dan lenyapnya fenomena tersebut dan kemudian mengerti sifat alami dari ketidak-kekalan, ketidak-puasan dan tanpa-diri mereka. Pengertian seperti itu dapat mencapai puncaknya pada pencapaian Nibbana, yaitu suatu keadaan pelepasan dari penderitaan. Kekotoran batin yang terdiri dari keserakahan, kebencian, dan pandangan salah benar-benar terlenyapkan ketika Nibbana dialami pada tingkatan arahat.*

Billy berkata bahwa ketika Kuai Chan mendekati detik terakhirnya, wajahnya memancarkan suatu sinar, dan ketika dia berbicara, matanya sangat cemerlang dan jernih. Sekitar pukul 4.15 sore, Billy memperhatikan bahwa Kuai Chan telah berhenti bernapas. “Dia terlihat sangat damai, sangat tenang. Dia meninggal dunia dengan penuh kedamaian.” ujar Billy.

* Sebagai suatu pengalaman lenyapnya fenomena yang terkondisi selama meditasi, Nibbana dapat dialami pada 4 tahap kesucian. Walaupun pengalaman akan Nibbana sebagai pelenyapan segala fenomena yang terkondisi adalah sama pada semua tahap, yaitu bahwa Nibbana hanya mempunyai satu “rasa”, yaitu kedamaian, namun hasilnya dalam hal penghancuran kekotoran batin berbeda-beda pada setiap tahap.

Pada tahap pertama dari seorang sotapanna (pemenang arus atau stream-winner), keserakahan dan kebencian dilemahkan secara dramatis tetapi tidak sepenuhnya dilenyapkan. Ke dua kekotoran batin ini telah dilemahkan sampai pada taraf seorang sotapanna tidak dapat lagi melanggar ke lima sila (tidak membunuh - bahkan seekor serangga pun, tidak mencuri atau berbuat curang, tidak melakukan perbuatan asusila seperti pelecehan seksual, tidak berbohong, dan tidak meminum alkohol serta memakan obat-obatan terlarang).

Pada tahap kedua dari seorang sakadagami (yang masih akan kembali sekali lagi (once-returner)), kekotoran batin secara lebih jauh dilemahkan.

Pada tahap ketiga dari seorang anagami (yang tidak akan kembali lagi (non-returner)), keinginan akan hal-hal sensual dan kebencian/kemarahan telah benar-benar dilenyapkan. Tetapi masih ada tersisa sedikit rasa ketidak-

pedulian dan keinginan akan hal-hal alami yang non-sensual, seperti keinginan untuk lahir di alam brahma yang non-sensual.

Pada tahap keempat dari seorang arahat (yang telah mencapai kesucian penuh - a full saint), seluruh keinginan/ keserakahan dan ketidak-pedulian benar-benar telah lenyap. Arahat menjalani hidupnya yang terakhir, karena itu tidak ada lagi kelahiran baginya.

Sekitar jam 4 sore hari itu juga, seorang teman Dhamma, Lily, yang tinggal sekitar 25 km dari Petaling Jaya, tiba-tiba ingin memancarkan metta (cinta kasih) kepada Kuai Chan. Lily duduk bermeditasi, mengirimkan pikiran-pikiran penuh cinta kasih kepada Kuai Chan. Dan dia berkata dia memperoleh pandangan yang sangat jelas mengenai Kuai Chan, yang terlihat begitu agung. Ketika dia mengakhiri meditasinya, dia melihat pada jam. Jam 4.15 sore, sekitar waktu yang sama ketika Kuai Chan meninggal.

Meninggal dengan caranya seperti itu, jelaslah bahwa Kuai Chan mengalami cara kematian yang bagus. Cara apalagi yang lebih baik daripada ini – dengan pikiran yang tertuju sepenuhnya pada Nibbana. Siapa yang dapat menebak pengalaman unik apa yang mungkin telah dialami Kuai Chan? Hanya dialah yang tahu. Tetapi satu hal yang pasti, pikirannya tetap mantap, sampai saat yang terakhir,

terarah ke Nibbana. Aku berharap dia telah mencapai Nibbana. Jika dia belum mencapainya di kehidupan ini, aku yakin bahwa dengan pikirannya yang begitu tegar dan pasti, dia pasti telah dilahirkan kembali dengan baik sebagai manusia atau dewa dan akan mencapai tujuan yang diidam-idamkannya di kehidupan tersebut.

Sebagai seorang Buddhis, dia telah menginstruksikan Billy untuk melakukan pemakaman yang sederhana untuknya, tanpa ritual dan peraturan yang berlebihan. Sesuai dengan keinginannya, Billy mengatur acara kremasinya pada keesokan harinya. Beberapa bhikkhu Buddhis, para yogi dan teman-teman membacakan sutta-sutta Buddha. Kesemuanya itu sangatlah sederhana, seperti yang telah diminta oleh Kuai Chan. Billy mengambil abu jenasah Kuai Chan untuk kemudian ditaburkan di pohon bodhi yang tumbuh di pondok meditasi guru mereka di Johor.

Mengingat kembali kehidupan mereka berdua, Billy berkata Kuai Chan adalah istri terbaik yang dapat diharapkannya: “Kami menikah sudah 22 tahun lamanya dan dia telah berada di sisi saya dalam suka maupun duka, melalui berbagai macam percobaan dan perjuangan. Dia adalah orang yang ceria dan berseri-seri, selalu penuh kasih sayang dan perhatian. Bahkan ketika sakit dia tetap hebat, tidak pernah mengeluh. Dia tidak depresi. Tidak ada sama sekali kemarahan maupun kepahitan dalam dirinya. Dia tetap tenang dan tegar. Dia bahkan tetap dapat

tersenyum dan tertawa. Dia menerima seluruh penderitaannya dengan penuh keanggunan. Dia akan berkata bahwa tubuhnyalah yang sakit dan bukan pikirannya. Pikirannya masih baik dan sehat. Dia tidak mencemaskan dirinya sendiri melainkan mengkuatirkan orang lain. Dia berkata bahwa jika dia dapat hidup 10 tahun lebih lama lagi, dia akan melakukan lebih banyak tugas/pekerjaan Dhamma. Dia juga mengkuatirkan aku dan anak-anak.

"Sesungguhnya, dia dapat mengatasi penderitaannya lebih baik daripada aku. Aku tidak tahan melihatnya begitu menderita. Aku berusaha memperoleh obat-obatan yang terbaik dengan harapan akan kesembuhannya ataupun berakhirnya penderitaannya tersebut. Kadang-kadang aku bertanya mengapa semua ini harus terjadi kepadanya. Dan aku berpikir: Biarkanlah dia hidup sampai 10 tahun lagi dan hidupku berkurang 10 tahun. Biarkanlah aku memberikan waktu 10 tahunku kepadanya. Tetapi tentu saja semua itu bukanlah kita yang menentukan. Kammalah yang berperan dalam hal ini.

"Dia sering berkata kepadaku: "Ini adalah kammaku, Billy. Tidak apa. Aku tidak tahu apa yang telah aku perbuat dalam kehidupan-kehidupan lampauku. Aku harus menerima karmaku." Kadang dia berkata: "Aku minta maaf karena telah menyusahkanmu, Billy, dengan semua penderitaan ini. Kau tahu, Billy, aku berhutang banyak

sekali kepadamu dalam kehidupan ini." Aku memintanya untuk tidak berkata seperti itu. Kau tidak berhutang apapun kepadaku, kataku. Kita adalah suami dan istri, bukan? – dan dia telah menjadi seorang istri yang hebat bagiku. Kami telah melalui suka-duka bersama-sama, dan sekarang di saat dia membutuhkan, aku akan berada di sisinya. Baik berenang maupun tenggelam, kita akan selalu bersama-sama, kataku, untuk meyakinkannya.

"Di saat lain dia akan berkata kepadaku: "Billy, inilah ajaran yang sebenarnya, jalan yang benar, aku sangat yakin akan hal tersebut," dan dia mengingatkanku untuk tidak melupakan praktek meditasiku, untuk tidak menjadi puas begitu saja tetapi untuk berlatih dengan keras. Selama beberapa waktu, kami masih mencari sebuah ajaran yang dapat kita pahami. Dan ketika kami menemukan ajaran Buddha dan meditasi Vipassana pada tahun 1988, kami sadar. Kau tahu, kami berdua sering berdiskusi mengenai Dhamma setiap malam sambil minum teh. Hubungan kami sangat luar biasa."

Sepupu Kuai Chan, Sati, suatu saat bertanya kepadanya apakah dia takut akan kanker, dan Kuai Chan menjawab tidak, dia tidak takut akan penyakit tersebut. Dia siap untuk menghadapi rasa sakit tanpa obat-obatan. Dia benar-benar seorang pejuang yogi, seseorang yang mengalami kesulitan luar biasa namun tetap tekun dalam praktek Dhammanya. Dia membuatku berpikir-pikir apakah

aku, sebagai seorang bhikkhu, jika berada pada kondisinya, menderita kanker, akankah kumampu menahan semua itu, untuk memiliki keberanian dan ketahanan yang begitu hebatnya? Kuai Chan benar-benar merupakan sebuah contoh yang penuh inspirasi, contoh seorang guru bagi kita semua. Aku harus berterima kasih kepada Billy yang telah bersedia membagi cerita pribadinya yang penuh inspirasi ini kepada kita, sehingga kita juga dapat memperoleh dukungan dalam latihan kita, serta menjadi lebih yakin dan mantap untuk berjuang lebih keras lagi.

Billy memintaku untuk mencatat rasa bersyukur/ terima kasihnya kepada Yang Agung Sujiva dan para bhikkhu serta para yogi lainnya atas seluruh bantuan yang telah mereka berikan kepadanya dan Kuai Chan. Terutama sesama yogi dari Pusat Kebijaksanaan Buddhis (Buddhist Wisdom Centre) di Petaling Jaya, yang telah memberikan banyak bantuan dan dukungan moral kepada Kuai Chan selama masa sakitnya. "Aku tidak tahu bagaimana menyatakan rasa terima kasihku kepada semua orang yang telah membantu kami. Mohon sampaikan kepada mereka bahwa aku berharap dapat menyatakan rasa terima kasihku kepada mereka semua, dan mengatakan: "Terima kasih. Terima kasih banyak untuk semua yang telah kau lakukan bagi Kuai Chan."

* * * *

Hal terbaik dari hidup orang yang budiman
adalah segala perbuatan sederhana yang tak bernama dan tak dikenang
yaitu kebaikan hati dan cinta kasih

Woodsworth

KITA HARUS MELAKUKAN BAGIAN KITA

Sebelumnya aku telah berkata bahwa ketika aku melihat orang-orang yang sakit, sekarat, dan mati, timbul dua keputusan dalam benakku. Satu, untuk dapat menahan rasa sakit dan kematian sambil tersenyum, untuk dapat tetap sadar dan terkontrol sepenuhnya sampai detik terakhirku. Sekarang aku ingin membahas keputusanku yang kedua. Ya, setelah melihat bagaimana kita, manusia, dan juga bahkan seluruh makhluk hidup, adalah merupakan subyek berbagai macam penderitaan, aku merasa bahwa setidaknya yang dapat kita lakukan selagi masih hidup adalah membantu meringankan penderitaan di sekeliling kita.

Banyak orang yang berbakti bagi kemanusiaan dalam berbagai cara yang begitu indahnya. Ibu Theresa, contohnya, telah membaktikan seluruh hidupnya untuk merawat mereka yang membutuhkan dan mereka yang

tidak memiliki apa-apa (tidak ada makanan, uang, tempat tinggal). Banyak orang dan organisasi yang terlibat dalam menyediakan pelayanan sosial bagi orang-orang sakit, cacat, kelaparan, jompo, sekarat, dan lain-lain. Seluruh guru keagamaan yang baik akan menganjurkan murid-muridnya untuk berdana. Yesus Kristus berkata: "Cintailah tetanggamu seperti kamu mencintai dirimu sendiri." Dan Beliau memuji para umat yang memberi makan orang-orang kelaparan, memberi minum kepada mereka yang kehausan, memberi baju kepada mereka yang telanjang, memberi tempat tinggal bagi para gelandangan, mengunjungi orang sakit dan narapidana, dengan berkata "Apapun yang telah kau lakukan kepada sesamamu, saudaraKu, kau telah melakukannya kepadaKu."

Ada pernyataan serupa dalam Al Qur'an di mana Nabi Muhammad berkata bahwa Tuhan mungkin berkata kepada seseorang pada Hari Kiamat: "Aku kelaparan namun kau tidak memberiku makan. Aku sakit namun kau tidak mengunjungiku." Dan ketika orang itu heran dan bertanya mengapa hal tersebut demikian, Tuhan akan menjawab: "Seperti ketika seseorang meminta sepotong roti dan kau tidak memberikannya. Seperti ketika seseorang sakit dan kau tidak mengunjunginya."

Dalam agama Buddha walaupun kita tidak mempercayai Tuhan Sang Pencipta, kita percaya akan kebaikan dan kita dianjurkan untuk tidak melukai atau membunuh siapapun termasuk binatang, seperti serangga.

Kita percaya akan hukum kamma – bahwa kebaikan akan mendapatkan kebaikan dan kejahatan akan menghasilkan kejahatan. Jadi kita semua disatukan untuk selalu berpegang pada kebaikan: untuk tidak membunuh, mencuri, berbuat curang, melakukan pelecehan seksual, berbohong dan meminum alkohol serta mengkonsumsi obat-obat terlarang. Kita harus melatih diri untuk mencapai tingkat di mana kita melakukan kebaikan hanya karena untuk berbuat baik saja, dan bukan karena takut akan neraka atau mengharapkan balasan. Dengan demikian kita akan berbuat baik karena kita senang melakukannya dan secara alami akan cenderung menuju kebaikan. Dengan kata lain, kita tidak bisa berbuat yang lain selain menjadi baik. Kebaikan dan kita telah menjadi satu.

Sang Buddha mengajarkan murid-muridNya untuk beramal dan bersikap penuh perhatian. Dalam memberi, Dia berkata setiap usaha kecil itu berarti. Bahkan melemparkan beberapa remah roti ke dalam kolam untuk memberi makan ikan-ikan dipuji oleh Sang Buddha. Suatu saat, ketika para bhikkhu gagal mengunjungi seorang bhikkhu yang sakit, Sang Buddha sendiri membasuh bhikkhu yang sakit tersebut dan menegur secara halus kepada bhikkhu yang lain: "Siapapun yang melayani orang sakit, berarti melayaniKu." Sang Buddha mendorong para raja untuk memimpin dengan penuh rasa cinta kasih. Beliau menganjurkan mereka untuk menghilangkan kemiskinan, yang merupakan salah satu faktor penyebab

timbulnya pencurian dan kejahatan-kejahatan lainnya. Sebagai seseorang yang penuh kedamaian, Sang Buddha suatu saat turun tangan ketika ada dua Negara yang bertikai dan akan berperang karena merebutkan suatu aliran sungai. Sang Buddha bertanya kepada mereka: Mana yang lebih penting – air atau darah manusia yang akan mengalir sebagai akibat dari perang. Kedua pihak yang bertengkar tersebut menyadari kebodohan mereka dan kemudian mundur tanpa jadi berperang.

Satu dari raja-raja yang paling baik dan suka menolong yang terpengaruh oleh ajaran Sang Buddha adalah Asoka, yang bertahta di India selama abad ke-3 Sebelum Masehi, sekitar 200 tahun setelah kematian Sang Buddha. Terkenal akan rasa kemanusiaannya, kemurahan dan kebaikan hati Asoka juga diberikan kepada para binatang. Beliau diketahui telah menyediakan para dokter untuk menyembuhkan para manusia dan binatang. Beliau membangun taman-taman umum, rumah-rumah peristirahatan bagi para pelancong dan rumah-rumah sakit untuk para orang miskin dan sakit. Walaupun merupakan penganut agama Buddha yang sangat taat, Asoka memberikan kebebasan kepada rakyatnya untuk menyembah dan bahkan mendukung sekte-sekte keagamaan lainnya. Pada salah satu perkataan terkenalnya yang dipahat pada bebatuan, beliau berkata bahwa beliau "mengharapkan seluruh anggota dari semua aliran kepercayaan hidup dan tinggal di seluruh wilayah

kerajaannya... Bahwa beliau menghargai orang-orang dari seluruh kepercayaan, anggota pimpinan keagamaan maupun umat awan, dengan memberikan berbagai hadiah dan anugerah penghargaan." Beliau ingin semua agama diberikan penghargaan karena "dengan menghargai mereka, seseorang menjunjung kepercayaannya sendiri dan pada saat yang sama juga melakukan sebuah pelayanan kepada kepercayaan orang lain... Karena itu keharmonisan itu sendiri sangatlah diidamkan... (dan bahwa beliau, Asoka) mengharapkan semua orang dari berbagai aliran kepercayaan mengetahui doktrin/ajaran sesamanya dan memperoleh ajaran yang berarti..."

Asoka melihat peranannya sebagai bapak yang baik hati dan beliau menganggap rakyatnya bagaikan anak-anaknya sendiri, beliau berkata bahwa beliau ingin agar mereka memperoleh "kemakmuran and kebahagiaan". Apabila Sang Buddha sempat mengalami masa pemerintahan Asoka, pastilah Beliau akan merasa sangat gembira melihat ajaranNya dilaksanakan dengan begitu taatnya oleh seorang raja yang hebat. H.G. Wells, dalam bukunya *"Ringkasan Sejarah" ("Outline of History")*, menyatakan bahwa di antara seluruh raja yang telah muncul dan pergi dalam dunia ini, "nama Asoka bersinar, dan hampir bersinar sendiri, bagaikan sebuah bintang." Pastilah akan merupakan hal yang baik sekali apabila seluruh pemerintahan berusaha mempelajari dan

menerapkan cara pendekatan kemanusiaan Asoka dalam memerintah.

Dan jika kita juga ingin mengikuti ajaran Sang Buddha, maka kita juga, seperti Asoka, berusaha dalam cara kita sendiri untuk meringankan penderitaan dan menyebarkan kedamaian dan kebahagiaan. Sang Buddha sendiri telah memberikan contoh yang paling baik, dengan telah mengabdikan seluruh hidupNa untuk menunjukkan kepada orang-orang jalan keluar dari penderitaan. Ya, Sang Buddha tidak hanya ingin meringankan penderitaan tetapi juga benar-benar melenyapkan penderitaan itu sampai habis. Sehingga setelah mencapai penerangan sempurna, Beliau menghabiskan seluruh sisa hidupnya selama 45 tahun mengajarkan orang-orang jalan menuju pelenyapan penderitaan secara sepenuhnya. Beliau mengajarkan jalan kesadaran penuh (mindfulness).

Sang Buddha melihat bahwa hanya dengan melalui pendekatan secara radikal seseorang dapat menghilangkan penderitaan. Walaupun merawat orang-orang sakit, menyembuhkan berbagai penyakit, menyiapkan makanan dan bahan bantuan untuk mereka yang membutuhkan adalah bagian dan bentuh hibah dari penyembuhan penderitaan, Sang Buddha tidak hanya ingin mengatasi gejala-gejala penderitaan tersebut: Beliau mencari kesembuhan total dari penyakit penderitaan tersebut. Jadi Beliau melakukan meditasi pada pertanyaan mengenai

hidup dan mati. Dan Beliau melihat bahwa untuk mengatasi masalah ini sampai ke akarnya, kita harus sepenuhnya memperhatikan pikiran kita. Penderitaan adalah sebenarnya mental. Ketika ada rasa sakit secara fisik, seseorang biasanya bereaksi dengan menjadi sedih, takut, dan depresi. Tetapi seorang meditator (praktisi meditasi), menurut Sang Buddha, dapat mentolerir rasa sakit secara fisik sedemikian rupa sehingga tidak ada penderitaan secara mental. Dengan kata lain, dia tidak akan bereaksi terhadap rasa sakit itu dengan menjadi sedih, kuatir, depresi, benci, marah, dan sebagainya. Melainkan, dia dapat menanggapinya dengan tenang. Dia menjadi riang gembira, dan bahkan menenangkan serta mendorong semangat orang lain!

Sehingga kemudian Sang Buddha melihat permasalahan ini sebenarnya adalah hal mental. Jika kita dapat membebaskan pikiran kita dari keserakahan, kemarahan dan ketidak-pedulian (yang sebenarnya adalah hal-hal alami dalam hidup), Sang Buddha berkata bahwa kita dapat sepenuhnya mengatasi dan melenyapkan penderitaan mental seperti kekuatiran dan kecemasan, kesedihan dan penyesalan. Mengenai penderitaan fisik, kita harus mengakui bahwa itu adalah hal yang tidak dapat dihindari selama kita masih memiliki tubuh ini. Kita semua tahu bahwa tidak ada orang yang dapat lepas dari umur tua, penyakit dan kematian. Tetapi Sang Buddha berkata bahwa sekali pikiran telah dibersihkan dari seluruh

kekotoran batin yaitu keserakahan, kemarahan, dan sebagainya, maka penderitaan fisik tidak membuat kita takut lagi. Kita menjadi tidak tergoyahkan. Tidak ada lagi yang dapat membuat kita tidak senang, bahkan tidak juga rasa sakit yang sangat hebat seperti yang ditimbulkan oleh penyakit kanker, misalnya. Pikiran kita dapat sepenuhnya tetap menjadi sejuk dan damai. Kemudian, ketika murid Sang Buddha, Anuruddha, suatu saat ditanya bagaimana dia dapat tetap tenang ketika dia sedang menderita sakit yang sangat parah, dia menjawab bahwa itu adalah karena dia telah menguasai pikirannya dengan baik melalui latihan kesadaran penuh (mindfulness) yang diajarkan Sang Buddha.

Pada akhirnya, Sang Buddha mengajarkan bahwa bagi orang yang telah sepenuhnya mencapai hal tersebut, yang telah melenyapkan keserakahan, kemarahan dan ketidak-pedulian, tidak ada lagi kelahiran kembali baginya. Ketika dia meninggal, itu adalah hidupnya yang terakhir. Dia telah mencapai tingkat Nibbana – kedamaian sempurna. Dengan tidak dilahirkan kembali, dia tidak akan pernah lagi mengalami umur tua, penyakit dan kematian. Itulah, kata Sang Buddha, akhir dari penderitaan.

*****

Meringankan penderitaan

Selama kita berjuang untuk mengakhiri penderitaan, sepanjang jalan kita harus berusaha mengurangi penderitaan semampunya. Ya, tentu saja jelas tidak ada yang kekurangan penderitaan di dunia ini. Banyak orang menderita dalam berbagai hal. Jika kita membaca surat kabar, kita dapat melihat penderitaan di mana-mana. Orang bertengkar, bertikai, membunuh, merampok, berbohong, berbuat curang, dan melukai sesamanya dengan berbagai cara. Karena kebodohan, kita saling melukai. Belum lagi bencana alam, kecelakaan, kesialan, kelaparan, penyakit, dan lain-lain yang juga muncul setiap saat. Penyakit, umur tua, dan kematianlah yang selalu mengikuti setiap langkah kita.

Ya, dunia ini dipenuhi penderitaan. Mengapa kita harus menambahnya? Tidakkah kita seharusnya berusaha untuk mengurangi penderitaan tersebut? Jika kita tidak dapat berbuat banyak, kita dapat berbuat sedikit. Sekecil apapun usaha, akan tetap berarti. Seperti ungkapan: *Tak ada seorang pun yang melakukan kesalahan besar selain tidak melakukan apa-apa karena berpikir dia hanya dapat melakukan sedikit.* Setiap orang dari kita dapat melakukan sesuatu, sesuai dengan kecenderungan dan kemampuan kita. Sebagai langkah awal, kita dapat berusaha menjadi lebih baik. Contohnya, kita dapat menganalisa kemarahan kita. Setiap saat kita marah kita menyakiti diri kita sendiri

dan juga orang lain. Tetapi jika kita dapat menganalisa kemarahan kita dan menumbuhkan rasa toleransi dan kesabaran, cinta dan kasih, kita dapat menjadi orang yang lebih baik, dan hal ini mungkin berlangsung cukup lama sehingga dapat membantu menimbulkan rasa kegembiraan dan kebahagiaan yang positif.

Dengan kata lain, kita harus memulainya dengan membersihkan pikiran kita dari hal-hal yang tidak sehat dan negatif seperti keserakahan, kebencian dan kebodohan (pandangan salah). Seiring dengan kemampuan kita untuk menyadari keadaan yang tidak menyehatkan tersebut, rasa cinta dan kasih sayang akan tumbuh bekembang dalam diri kita. Kita dapat menjadi lebih baik dalam berhubungan dengan orang-orang yang dekat dengan kita dan di sekitar kita. Kita dapat berusaha berbicara dengan cara yang lebih penuh kasih saying dan lembut, serta menghindari pembicaraan yang keras dan kasar. Kita dapat menjadi lebih bertenggang rasa dan penuh perhatian. Jika kita hanya peduli dengan kesejahteraan diri sendiri, maka kita tidak akan dapat mencintai dengan baik. Untuk dapat mencintai dengan baik, kita harus mampu untuk tidak mempertimbangkan kesejahteraan kita secara berlebihan, melainkan memikirkan kesejahteraan orang lain. Jadi kita harus bertanya kepada diri kita sendiri. Apakah kita sudah cukup mencintai? Apakah kita sudah cukup peduli? Jika belum, maka kita tidak dapat meringankan penderitaan.

Karena dari cinta dan kasih sayang sejatilah kita dapat melakukan hal tersebut.

Seorang guru meditasi pernah berkata bahwa jika kau ingin mengetahui apakah kau telah mencintai seseorang dengan baik, kau harus mendekati orang yang kau cintai itu suatu hari dan dengan lembut memegang tangannya. Lihatlah dalam-dalam ke matanya dan tanyakan kepadanya: “Sayangku, apakah aku telah mencintaimu dengan baik? Apakah aku cukup mencintaimu? Apakah aku membuatmu bahagia? Jika tidak, dapatkah kau memberitahu apa yang kurang sehingga aku dapat berubah dan dapat mencintaimu dengan lebih baik?” Jika kau bertanya kepadanya dengan lembut, penuh rasa cinta dan perhatian, dia mungkin akan menangis. Dan hal itu, menurut guru meditasi, adalah suatu tanda yang baik, karena berarti kau telah menyentuh hatinya. Dengan demikian timbullah komunikasi di antara kalian.

Dia mungkin akan berkata di sela-sela isakannya betapa kadang-kadang kau tidak peduli. Contohnya, dia mungkin berkata: “Kau tidak membukakan pintu mobil untukku lagi. Dulu kau melakukannya ketika pertama kali pacaran denganku dan bahkan selama tahun pertama perkawinan kita. Kau memastikan bahwa aku sudah duduk dengan baik dan kemudian kau akan menutupkan mobil dengan lembutnya bagiku. Sekarang ini kau tidak

melakukannya lagi. Kau langsung masuk ke dalam mobil dan menyalakan mesin. Aku harus membuka pintu mobil sendiri dan cepat-cepat masuk. Jika tidak kau akan sudah menjalankan mobil bahkan ketika aku belum sempat menutup pintu! Rasanya aku ingin menangis ketika kau bertindak seperti itu. Apa yang telah terjadi pada orang yang lemah lembut dan penuh perhatian yang dulu kunikahi itu?"

Dan dia mungkin melanjutkan: "Kau tidak menggandeng tanganku lagi ketika kita menyeberang jalan. Kau terus saja jalan di depan dan ingin agar aku mengikutimu. Juga ketika kau memasuki restoran. Kau tidak membukakan pintu dan mempersilakan aku masuk terlebih dulu. Kau tidak menarikkan kursi untukku. Kau tidak menanyakan apa yang ingin kumakan tetapi kau hanya memesan apa yang ingin kau makan. Kau tidak lagi membelikan gaun-gaun cantik untukku. Kau tidak membelikan hadiah untuk orang tuaku, tidak juga saat perayaan-perayaan tertentu. Dan walaupun kau mungkin ingat untuk memberikan hadiah pada hari ulang tahunku, kau tidak menyertakan kartu ulang tahun yang menarik dengan pesan-pesan yang indah dan menyentuh. Singkatnya, kau tidak lagi melakukan hal-hal kecil yang menyenangkan yang dulu selalu kau lakukan ketika kau pertama pacaran dan menikahiku. Jika aku tahu kau akan berubah seperti ini, aku akan berpikir dua kali untuk menikahimu. Selama ini aku selalu bertanya-tanya apakah

kau sesungguhnya masih benar-benar mencintaiku dan memperhatikan aku atau tidak!" Dan dia mungkin akan terus melanjutkan daftar ketidak-bahagiaannya. Dia bahkan akan terisak lebih keras dan kau mungkin akan terkejut, karena kau tidak menyadari bahwa selama ini dia benar-benar menderita, bahwa dia benar-benar merindukan segala hal-hal manis yang pernah kau lakukan untuknya, bahwa dia merindukan cara-caramu menunjukkan rasa perhatian dan kasih sayang lewat perbuatan-perbuatan yang kecil namun penuh arti.

Tentu saja, mungkin kau juga mempunyai beberapa kesedihan serupa, itu adalah hal yang wajar. Jadi mungkin inilah saat yang tepat untuk mengeluarkan semuanya, namun usahakan dengan cara yang selembut mungkin. Kau bisa saja berkata: "Oh, aku sangat menyesali cara-caraku yang kasar dan kejam yang telah kulakukan selama ini, sayangku. Percayalah, aku benar-benar menyesal. Maafkanlah aku. Aku akan memperbaikinya mulai sekarang. Aku berjanji aku tidak akan ceroboh lagi di kemudian hari. Aku akan menjagamu dengan baik. Aku bertekad akan melakukan seluruh hal-hal kecil yang telah lupa kulakukan untukmu itu. Aku tidak menyadari bahwa kau begitu kehilangan hal-hal tersebut.

"Tetapi sayangku, mohon jangan marah terhadap apa yang akan kukatakan kepadamu ini. Walaupun kesalahan yang telah kulakukan cukup banyak, kau juga harus tahu

bahwa ada beberapa hal yang dulu kau lakukan kepadaku namun sekarang tidak pernah kau lakukan lagi. Contohnya, kau tahu bahwa aku suka sekali kangkung cah belacan yang dulu suka kau masakkan untukku. Tetapi sekarang ini kau tidak pernah memasak itu lagi, apalagi sup tomyam yang sedap dan beberapa masakan lainnya. Kau tahu, pepatah kuno tentang cara mendapatkan hati seorang lelaki adalah melalui perutnya, tetap masih berlaku.

"Dulu kau suka membangunkan aku dengan sebuah senyuman dan kecupan lembut di pipi tetapi sekarang kau tidak pernah melakukannya lagi. Kadang-kadang kau bangun kesiangan dan aku harus menyiapkan sarapanku sendiri atau makan di kantor. Dulu kau suka menungguku kembali dari kantor di depan pintu dan menanyakan bagaimana hari yang telah kulalui. Saat itu kau benar-benar ingin tahu dan bersimpati serta dapat menenangkan aku ketika aku mengalami hari-hari yang buruk. Namun sekarang, kau kelihatannya tidak lagi peduli akan keadaanku, apakah aku telah mengalami hari yang menyenangkan atau menyusahkan. Kau selalu menonton TV, berteriak pada anak-anak, atau di salon atau melakukan sesuatu atau lainnya. Ketika aku panggil: 'Halo sayang, aku kembali,' kau kadang-kadang menyentakku dan mengatakan hal-hal yang tidak begitu menyenangkan." Dan seterusnya dan seterusnya.

Dengan demikian maka kalian berdua dapat melakukan pembicaraan dari hati ke hati. Komunikasi sangatlah penting dalam sebuah hubungan. Bukan begitu? Hubungan dapat rusak ketika tidak ada lagi komunikasi, dan ke dua belah pihak lebih memilih menyimpan kesedihannya sendiri, menyimpannya dalam hati. Tetapi ketika ada komunikasi, akan timbul pengertian. Pembicaraan dari hati ke hati (curhat) antara ke dua belah pihak dapat menimbulkan pengertian dan rasa cinta. Jika dua orang cukup peduli dan menghargai hubungan mereka, maka mereka sebaiknya berkomunikasi dan mengambil langkah-langkah perbaikan jika dibutuhkan. Dengan begitu, hubungan tersebut dapat menjadi lebih kuat dan indah seiring dengan berjalannya waktu.

* * * * *

Kita semua perlu memberikan kontribusi (sumbangan) dengan cara kita masing-masing, semampu kita. Contohnya, aku sebagai seorang bhikkhu dapat berbagi pengetahuan dan pemahaman mengenai Dhamma, walaupun tingkatnya masih terbatas. Aku dapat memberi semangat kepada orang lain untuk berlatih meditasi dan membantu menuntun mereka di sepanjang jalan. Aku dapat mendorong mereka untuk menjadi lebih penuh cinta kasih dan perhatian, tenggang rasa dan sabar, dan seterusnya. Tentu saja kita bukanlah orang yang sempurna dan ada saat-saat ketika kita sendiri gagal

melaksanakannya. Pepatah 'mudah bicara tetapi sulit untuk melakukan apa yang dikatakan' memang sangat benar. Jadi aku harus pertama-tama mengakui kekuranganku terlebih dahulu dan menerima koreksi. Aku juga meminta agar orang-orang, dalam menilaiku atau menilai orang lain, mempertimbangkan hal-hal yang membangun, seperti tujuan/itikad yang baik. Kita bermaksud baik dan kita tidak bermaksud untuk menyakiti. Namun karena kita masih memiliki kekurangan, ketidak-ahlian, ketidak-sabaran, tidak tenggang rasa, kebohongan, dan lain-lain, kita mungkin secara tidak sengaja menyakiti orang lain walaupun maksud kita baik. Tetapi jika seseorang benar-benar murah hati, dia akan dapat mengerti dan memaafkan. Kemampuan untuk memaafkan adalah suatu kualitas yang sangat indah; hal inilah yang menyebabkan munculnya pepatah *"berbuat salah adalah hal yang biasa/wajar; memaafkan adalah hal yang luar biasa"*.

Sediakanlah dirimu untuk berbagi dan kau sendirilah akan paling mengetahui bagaimana kau dapat memberikan sumbangan. Kita semua mempunyai keahlian, bakat, dan kemampuan yang berbeda-beda. Kondisi dan situasi kita mungkin berlainan. Jadi kita hanya dapat memberikan kontribusi dengan cara kita masing-masing, sesuai dengan kondisi dan kecenderungan kita. Seperti yang telah dikatakan, setiap hal yang kecil pun berarti dan sejalan dengan waktu, kita akan menyadari bahwa sesungguhnya

kita sudah melakukan sesuatu. Dan itu adalah suatu alasan bagi kita untuk bergembira. Tentu saja ini tidak berarti kita harus berleha-leha atas keberhasilan kita. Masih banyak pekerjaan yang harus dilakukan. Jadi kita harus terus berusaha; kita harus terus maju berjuang.

* * * * *

Dia yang mengisi seperempat bagian pertama kehidupannya dengan pikiran yang penuh cinta kasih, demikian juga bagian yang kedua, ketiga, dan keempat; sama seperti dia meliputi seluruh dunia di atas, di bawah, di sekelilingnya, di mana-mana, dalam segala hal, dengan suatu pikiran yang penuh cinta kasih yang menjangkau jauh, tersebar luas, tak terukur, tanpa rasa permusuhan/ kebencian, tanpa maksud buruk.

Buddha

Memahami segalanya adalah memaafkan segalanya. Dengan demikian baru timbullah cinta.

Anonim

CINTA ADALAH PENGERTIAN

Untuk dapat meninggal dengan baik kita harus hidup dengan baik. Jika kita telah hidup dengan baik kita akan dapat meninggal dengan baik. Kita dapat pergi dengan damai, puas karena kita telah melakukan apa yang dapat kita lakukan, bahwa sepanjang masa kita telah menyebarkan pengertian dan kebahagiaan, bahwa kita telah hidup sesuai dengan prinsip-prinsip dan komitmen kita terhadap rasa cinta dan kasih sayang yang ideal.

Cinta adalah pengertian. Cinta tidak menghakimi maupun menuduh. Cinta mendengarkan dan memahami.

Cinta peduli dan simpati. Cinta menerima dan memaafkan. Cinta tidak mengenal batas. Cinta tidak mendiskriminasi dan berkata: Saya dari aliran Theravada dan kamu dari Mahayana atau Tibet. Cinta tidak berkata: Saya orang Buddhis dan kamu orang Kristen, Muslim, Hindu. Atau saya orang Cina; kamu orang Melayu, India, Eurasia. Atau aku orang timur dan kamu orang barat; atau aku dari Malaysia, kamu dari Jepang, Amerika, Birma, Thai dan seterusnya.

Cinta melampaui semua batasan. Cinta melihat dan merasakan bahwa kita semua adalah satu suku, yaitu suku manusia. Air mata kita adalah sama; rasanya asin, dan darah kita semua berwarna merah. Ketika ada cinta dan kasih sayang semacam ini, kita dapat berempati dengan makhluk hidup lainnya. Kita dapat melihat bahwa kita mengendarai kapal yang sama di atas lautan kehidupan yang penuh ombak dan badai. Kita adalah sesama penderita dalam samsara, lingkaran kelahiran dan kematian yang tidak ada habisnya. Kita semua adalah saudara.

Ketika kita dapat melihat dan merasakan ini, maka semua batasan suku, agama, ideologi dan lain-lain akan runtuh. Kita dapat muncul dengan hati yang penuh dengan cinta yang murni. Kita dapat mengerti dan merasakan penderitaan orang lain. Rasa kasih sayang akan berkembang dan memenuhi dada kita. Dan dalam semua

perkataan maupun perbuatan kita, cinta dan rasa prihatin tersebut akan timbul. Hal ini sangatlah menghibur dan menyembuhkan, dan merupakan hal yang sangat berguna bagi kedamaian dan pengertian.

Seorang manusia dan seekor kalajengking

Cinta berjalan seiring dengan kasih sayang. Jika kita memiliki hati yang penuh rasa cinta, kasih sayang mudah sekali timbul dalam diri kita. Ketika kita melihat seseorang menderita, muncul suatu dorongan untuk membantu meringankan penderitaan orang tersebut. Kasih sayang menimbulkan perasaan ingin meringankan penderitaan. Ini dapat dirasakan terutama ketika kita bertindak secara spontan untuk menghilangkan atau meringankan penderitaan orang lain. Ada sebuah cerita di sini yang dapat membantu menjelaskan hal ini: Seorang manusia melihat seekor kalajengking tenggelam di sebuah kubangan air. Suatu dorongan untuk menolong muncul secara spontan dalam hati manusia tersebut, dan tanpa ragu dia mengulurkan tangannya, mengangkat kalajengking tersebut dari kubangan air, dan meletakkannya di tanah yang kering. Namun kalajengking itu kemudian menggigit sang penolong. Dan karena ingin menyeberang jalan, kalajengking menghentikan langkahnya dan langsung menuju ke kubangan air itu lagi! Melihat kalajengking itu menggapai-gapai dan tenggelam lagi, manusia tadi mengangkatnya kembali untuk kedua kalinya dan lagi-lagi

kena gigitan kalajengking tersebut. Orang lain yang datang dan melihat semua hal yang telah terjadi tersebut berkata kepada manusia itu: “Mengapa kau begitu bodoh? Sekarang lihatlah, kau telah digigit tidak hanya satu kali melainkan dua kali! Sangatlah bodoh berusaha untuk menyelamatkan seekor kalajengking.” Manusia tadi menjawab: “Aku tidak berdaya. Kau lihat, sifat alami kalajengking memang menggigit. Tetapi sifat alamiku adalah menolong. Aku tidak dapat berbuat apa-apa selain berusaha menyelamatkan kalajengking itu.”

Benar, manusia dapat menggunakan kepandaiannya untuk menggunakan tongkat atau sesuatu untuk mengangkat kalajengking itu. Tetapi kemudian dia mungkin berpikiran lain bahwa dia dapat mengangkat kalajengking itu dengan tangannya sedemikian rupa sehingga tidak digigit. Atau dia mungkin berpikir bahwa seekor kalajengking dalam keadaan yang gawat tidak akan menggigitnya. Apapun yang mungkin terjadi, isi dari cerita ini adalah respon spontan dari orang yang ingin menyelamatkan sesama makhluk hidup, walaupun itu hanyalah seekor serangga. Hal ini juga menunjukkan bahwa orang yang penuh cinta kasih, walaupun dia menerima perlakuan yang tidak berterima kasih dari orang yang telah ditolongnya, hal itu tidak berarti apa-apa baginya. Karena sifat alaminya memang penolong, jika dia dapat menolong, dia akan melakukannya. Dia tidak tahu bagaimana menyimpan rasa sakit hati atau dendam!

Oleh karena itu, kasih sayang adalah bahasa hati. Pada saat kita dimotivasi oleh rasa cinta dan kasih sayang, kita berusaha menolong tanpa diskriminasi suku, agama atau kewarganegaraan dari orang lain. Di bawah pancaran cahaya kasih sayang, perbedaan suku, agama, dan lainnya menjadi hal nomor dua; mereka tidaklah penting. Lebih jauh lagi, kasih sayang seperti itu tidak hanya berlaku bagi manusia tetapi juga bagi seluruh makhluk hidup termasuk binatang dan serangga. Sejalan dengan tema kasih sayang sebagai bahasa hati di atas, aku ingin berbagi sebuah puisi sebagai berikut:

BAHASA KASIH

Mahayana Theravada Vajrayana
Kristen Buddhis Muslim Hindu
Melayu Cina India Eurasia
Malaysia Jepang Amerika Afika
orang kulit putih, hitam, kuning, coklat
dan seterusnya dan seterusnya
sesukamu.

Apa masalahnya?
Bahasa kasih
adalah bahasa hati!

Ketika hati sudah berbicara

seribu kuntum bunga kan bermekaran
dan cinta pun kan mengalir
bagai cahaya mentari pagi
memancar menembus kaca jendela.

Tak perlu kata-kata
suatu pandangan, sentuhan
sudahlah cukup
untuk mengatakan
apa yang tak dapat dikatakan oleh seribu kata.

Dan Kasih Sayang kan bersinar
bagaikan sebuah bintang cemerlang
dalam kelamnya langit malam.

Seluruh batasan kan runtuh
ketidakadilan kan tergoyahkan
Kemenangan kan diperoleh kembali
Cinta dan Kasih Sayang
kan mengalahkan seluruh ketakutan dan keraguan
menyembuhkan luka
dan bertahta kembali.

Menurutku, jika kita berusaha menanamkan rasa cinta dan kasih sayang seperti ini, maka ketika tiba saat kematian kita, kita akan dapat pergi dengan damai. Bahkan meskipun kita tidak berhasil secara sempurna (100%) untuk mencintai, kita tetap dapat berbahagia dan berpuas hati

karena setidaknya kita telah berusaha. Dan yang pasti, kita akan dapat berhasil mencapai tahap tertentu.

KE LIMA SILA

Jika kita telah berusaha menanamkan jenis cinta seperti ini, maka tidaklah terlalu sulit untuk melaksanakan ke lima sila dasar. Sila pertama, seperti yang kita ketahui, adalah tidak membunuh, tidak merampas kehidupan siapapun bahkan kehidupan milik seekor binatang maupun serangga. Ini adalah suatu sila yang indah. Ini berarti kita menghormati kehidupan. Bukan saja kita menghormati kehidupan, kita juga memberikan sebuah hadiah yang sangat berharga. Ketika kita melaksanakan sila ini kita akan menjadi orang yang lebih baik. Tidak saja kita menahan diri dari membunuh, kita juga menahan diri dari melukai setiap makhluk hidup.

Benar, dalam dunia yang tidak sempurna ini di mana yang kuat mengintai yang lemah, pembunuhan adalah suatu hal yang tidak dapat dihindari. Kita dapat melihatnya dalam dunia binatang, bagaimana harimau memangsa rusa, ular memangsa katak, katak memakan lalat, burung memakan cacing, dan ikan besar memakan ikan kecil. Dan kita manusia juga membunuh binatang dan ikan dan bahkan saling membunuh sesama kita, manusia. Tetapi di sini kita tidak bermaksud untuk menghakimi atau

menuduh. Kita mengerti ketidak-sempurnaan kita sebagai manusia dan sifat alami dari segala sesuatu yang tidak-sempurna. Sang Buddha juga memahami hal ini. Beliau berkata ketika kita telah dapat menyucikan pikiran dan mencapai Nibbana, maka kita akan dapat menghindari kehidupan yang tidak sempurna ini, siklus kelahiran dan kematian ini. Kitalah yang menentukan apakah hal tersebut dapat terwujudkan atau tidak. Ketika kita telah berhasil membersihkan pikiran kita dari keserakahan, kebencian dan kebodohan, kita pasti akan mengetahui dengan mengalami sendiri, apakah Sang Buddha mengatakan yang sebenarnya atau tidak. Sampai saat itu, aku percaya bahwa aku tidak dapat berbuat sesuatu yang lebih baik daripada mengikuti jalan Sang Buddha, jalan menuju kesucian pikiran.

Kita masing-masing harus menjalani jalur kita sendiri dalam menuju kemajuan. Marilah kita semua berusaha melaksanakan sila pertama tersebut semampu kita; kita tidak boleh membunuh; kita harus menyelamatkan kehidupan, bahkan memberikan kehidupan.

Sila kedua adalah tidak mencuri atau berbuat curang, tidak mengambil apapun untuk tujuan yang tidak jujur. Kita adalah orang–orang yang jujur dan kita akan mencari nafkah dengan cara yang jujur. Ada sejumlah orang yang berpendapat bahwa orang jujur tidak akan mampu memperoleh kesuksesan atau menjadi kaya. Aku tidak

setuju dengan hal ini. Aku yakin ada banyak orang jujur yang berpegang pada prinsip mereka dan sukses. Bahkan mereka dapat menikmati kebahagiaan yang tercipta oleh kesadaran yang jernih dan pikiran yang damai. Di lain pihak, mereka yang berbuat curang sering diekspos dan pada akhirnya mereka pun akan dihukum juga. Bahkan walaupun mereka berhasil lari dari penangkapan, mereka akan tetap menderita karena perasaan takut akan ketahuan dan timbulnya rasa bersalah; dan ketika mereka meninggal, penderitaan di kelahiran baru yang sangat buruk dan menyedihkan sudah menunggu mereka. Karena itu, kejujuran telah menjadi dan akan selalu menjadi prinsip yang terbaik. Jangan mendengarkan mereka yang berkata sebaliknya. Orang yang jujur dapat menjadi lebih sukses. Walaupun kita harus menghadapi kesulitan yang lebih besar, kita tidak akan berbuat curang untuk mencapai keberhasilan. Kita lebih memilih menjadi jujur dan miskin, daripada menjadi kaya tapi curang. Tidak ada yang lebih menggembirakan daripada suatu kesadaran yang jernih, terutama pada saat ketika kita sedang menghadapi kematian.

Sila ketiga adalah bertanggung jawab dalam hal seksual. Jika dua orang menganggap hubungan mereka serius, saling bertenggang rasa, mencintai dan saling setia, maka cinta mereka telah diresmikan. Tidak ada pihak ketiga yang dapat masuk di antara mereka. Tanggung jawab seksual sangatlah penting. Karena tidak adanya rasa

tanggung jawab, banyak orang yang menjadi korban. Para mucikari menghancurkan hidup gadis-gadis muda; dan para lelaki yang dikalahkan oleh nafsu birahinya adalah pelaku perbuatan buruk tersebut. Namun di sini kita tidak ingin menghakimi, melainkan memohon demi cinta dan kasih sayang sejati. Sungguh, jika kita dapat menyucikan pikiran kita dan mengontrol nafsu kita, akan ada lebih sedikit penderitaan dan eksploitasi di dunia ini. Dan penyakit AIDS yang sangat ditakutkan dan telah menjadi penyebab penderitaan besar bagi dunia juga dapat ditanggulangi.

Sila keempat adalah tidak berbohong tetapi berkata yang sebenarnya. Sekali lagi, jangan mendengarkan orang-orang yang berkata bahwa seseorang tidak dapat berhasil tanpa berbohong atau memberikan penampilan yang palsu. Kebenaran adalah salah satu dari ke sepuluh parami (kesempurnaan) yang dipegang kuat oleh seorang bodhisatta (seseorang yang berjuang untuk mencapai keBuddhaan). Seluruh pemeluk agama Buddha harus mengembangkan parami mereka sampai pada tahap tertentu pula jika mereka ingin mencapai tingkat arahat – pelepasan dari lingkaran kelahiran dan kematian. Sang Buddha ingin agar kita benar-benar jujur sehingga Beliau menekankan agar kita juga tidak berbohong walaupun hanya dalam bercanda. Jadi kita harus berusaha sebaik mungkin dalam memegang sila untuk tidak berbohong ini. Terlebih lagi, walaupun kita mungkin tidak menginginkannya, reputasi seseorang

yang jujur mau tidak mau akan tersebar luas. Bahkan orang-orang yang berusaha menjelek-jelekkannya pada akhirnya juga harus mengaku kalah dan memberikan hormat kepadanya.

Sila kelima adalah tidak mengkonsumsi alkohol dan obat-obat terlarang karena mereka dapat mengacaukan pikiran, selain juga berakibat buruk pada tubuh. Beberapa orang berpikir bahwa sila ini memperbolehkan acara minum kecil-kecilan untuk bersosialisasi tetapi aku tidak berpendapat begitu. Sang Buddha tidak menginginkan kita untuk mempertaruhkan kesadaran kita karena dapat menyebabkan kita mempertaruhkan sila-sila lainnya. Selain itu, alkohol sangat berbahaya bagi kesehatan kita. Mengenai obat-obatan kita semua setuju bahwa obat-obat keras seperti heroin patut disingkirkan. Namun beberapa orang menganggap menghisap rokok mungkin tidak termasuk dalam sila ini. (Pada masa Sang Buddha, tembakau jelas belum ditemukan). Bagaimanapun juga, pada masa sekarang ini di mana pihak medis sudah banyak membuktikan bahaya yang disebabkan oleh tembakau dan usaha-usaha pemerintah di seluruh dunia untuk melarang atau membatasi pemakaiannya, kita dapat dengan yakin berkata bahwa jika Sang Buddha masih hidup sekarang, Beliau juga akan dengan keras melarang kita merokok; karena Beliau tidak ingin kita mempertaruhkan kesehatan fisik kita, Beliau juga tidak ingin kita menjadi ketagihan

terhadap obat yang terbukti berbahaya walaupun kadarnya hanya sedikit.

Ada banyak lagi yang dapat dikatakan mengenai kerusakan hebat yang telah disebabkan oleh alkohol dan tembakau terhadap masyarakat, tetapi tujuan kita di sini bukanlah untuk membicarakan hal tersebut karena akan dapat terus berlanjut menjadi suatu diskusi yang panjang mengenai masalah tersebut. Cukuplah dikatakan bahwa karena pandangan kita sendirilah sehingga acara minum kecil-kecilan untuk bersosialisasi dan merokok dapat mengurangi semangat jiwa sila kelima ini. Lebih baik menghentikan semuanya, terutama alkohol, setelah memberikan pertimbangan yang cukup pada kata-kata Sang Buddha berikut ini: “Para bhikkhu, mengkonsumsi sesuatu yang memabukkan ketika sedang berlatih, mengembangkannya, dan melakukannya secara berulang-ulang, akan menyebabkan seseorang dilahirkan di neraka, di dunia binatang, dan di dunia hantu kelaparan; setidaknya meskipun seseorang dilahirkan kembali sebagai manusia, hal itu akan menyebabkan dia mengalami ketidak-warasan.”

Jika kita melaksanakan ke lima sila tersebut, kita akan memberikan kebahagiaan dan rasa aman pada orang lain. Bagaimana bisa? Karena tidak ada orang yang perlu mengkuatirkan kita. Mereka tidak perlu takut karena kita. Mereka dapat merasa sangat aman dan nyaman dengan

kita. Karena mereka yakin bahwa kita tidak akan menyakiti mereka, mencuri dari mereka, maupun berbuat curang pada mereka. Kita tidak akan melakukan hubungan gelap dengan pasangan mereka. Kita tidak akan membohongi mereka. Dan terlebih lagi, jika kita tidak minum minuman keras maupun merokok, mereka tidak perlu kuatir anak-anak mereka akan mengikuti kebiasaan kita untuk minum minuman keras atau merokok, atau bahaya karena mereka menghisap asap rokok kita. Mereka akan dapat mempercayai kita, karena kita tidak minum minuman keras sama sekali. Kita adalah orang yang religius dan berpegang pada jalan yang lurus dan terbatas. Kita bukanlah orang yang berbahaya. Mereka yang sangat mendambakan kesenangan sensual mungkin berpikir bahwa kita menjalani kehidupan yang sangat membosankan dan kita orang yang bodoh. Tetapi itu tidak masalah. Kita bahagia pada diri sendiri. Kita bahagia apa adanya. Dan sejujurnya, kita akan dipuji oleh mereka yang bijaksana.

Jadi adalah baik ketika kita dapat mempertahankan ke lima sila dasar tersebut. Lebih lanjut lagi jika kita mempraktekkan kemurahan dan kebaikan hati. Kita peduli dan kita berbagi semampu kita. Kita juga menanamkan kesadaran penuh seperti yang dianjurkan oleh Sang Buddha. Kita berusaha untuk menjalani hidup dengan penuh kesadaran. Kita bermeditasi untuk lebih mengerti sifat alami kehidupan kita, segala karakteristiknya, yaitu tidak-kekal, penuh penderitaan dan tanpa inti. Dengan

demikian ketika kita telah melakukan semuanya, ketika kita telah menjalani hidup dengan baik, apa lagi yang harus kita takutkan ketika kita mati? Penyesalan apa yang akan kita miliki?

Karena itulah dikatakan bahwa untuk meninggal dengan baik kita harus hidup dengan baik pula. Dan bahwa ketika kita telah hidup dengan baik, kita akan dapat meninggal dengan baik. Kita dapat pergi dengan damai, karena merasa puas dan lega bahwa kita telah melakukan apa yang dapat kita lakukan. Benar, kita mungkin telah berbuat salah dalam perjalanan hidup kita. Tetapi manusia mana yang tidak berbuat salah? Yesus Kristus pernah berkata: “Biarkanlah dia yang tidak pernah berdosa mendapatkan kesempatan pertama untuk melemparkan batu.” Jadi sebelum kita belajar dan menjadi lembut hati, kita mungkin telah melakukan beberapa perbuatan jahat. Hal itu dapat dimaklumi, karena kita semua tidaklah sempurna. Tetapi yang penting, setelah kita menyadari kesalahan kita, kita harus mulai menanamkan rasa cinta dan kasih sayang, kita harus mulai menjaga sila-sila dan menyucikan pikiran kita. Kita patut berbahagia karena kita memperoleh kesempatan untuk berubah ke jalan yang benar. Seperti ungkapan, ‘lebih baik terlambat daripada tidak sama sekali’. Kita mungkin tiba lebih lambat dari yang lain, tetapi setidaknya kita tetap sampai tujuan.

* * * * *

KITA ADALAH PENYELAMAT DIRI KITA SENDIRI

Sebagai seorang bhikkhu, kadang aku diminta datang untuk membacakan doa pada upacara kematian. Aku merasa kasihan pada mereka yang berduka tetapi kadang aku juga merasa tak berdaya karena ada banyak kerancuan mengenai peran seorang bhikkhu pada upacara kematian.

Suatu hari ada seorang wanita muda menghampiriku. Ayahnya telah meninggal dunia pagi itu, umurnya baru 42 tahun. Wanita itu memohon kepadaku dalam bahasa Hokkian: "Tolong lai liam keng, khuih lor hor wah-eh-pah." Artinya: "Tolong datang dan bacakan doa. Bukalah jalan bagi ayahku." Dengan mengumpulkan rasa kasih sayangku, aku memandangnya. Aku dapat merasakan kebingungan dan penderitaannya. Umurnya pasti sekitar 20-an tahun, pikirku, dan dia adalah anak perempuan yang sah dari almarhum. Dalam hati aku berkata kepada diriku sendiri: "Oh, bagaimana caranya aku membuka jalan bagi

seseorang. Jalan khayalan apa yang akan kuukirkan di udara untuk dilalui oleh jiwa ayahnya yang juga hanya imajinasi? Bagaimana aku dapat memberitahu wanita muda yang sedang sedih dan kalut ini bahwa tidak ada jalan seperti yang mungkin telah dibayangkannya."

Sang Buddha pernah mengalami hal seperti ini dan bagaimana Beliau menganggapinya? Nah, suatu hari seorang lelaki muda menghampiri dan bertanya kepada Sang Buddha: "Oh Buddha, ayahku telah meninggal. Mohon datang dan bacakan doa untuknya. Bangkitkanlah jiwanya sehingga dia dapat masuk surga. Para Brahmana melakukan ritual demikian tetapi Kau Buddha jauh lebih hebat daripada mereka. Jika Kau melakukannya, jiwa ayahku pastilah akan langsung terbang menuju surga."

Sang Buddha menjawab: "Baiklah. Pergilah ke pasar dan bawakan aku dua buah pot yang terbuat dari tanah liat dan sejumlah mentega." Lelaki muda tersebut sangat gembira karena Sang Buddha bersedia melakukan keajaiban untuk menyelamatkan jiwa ayahnya. Dia bergegas ke kota dan mendapatkan apa yang diminta. Kemudian Sang Buddha memberikan instruksi kepadanya: "Masukkanlah mentega itu di satu pot dan di pot lainnya diisi dengan batu-batuan. Kemudian lemparkanlah ke dua pot tersebut ke dalam kolam." Lelaki itu melakukan apa yang diminta, dan ke dua pot tenggelam ke dasar kolam. Kemudian Sang Buddha melanjutkan: "Sekarang ambillah

sebuah tongkat dan pukullah pot-pot di dasar kolam tersebut." Lelaki itu melakukan apa yang disuruh Sang Buddha. Pot-pot tersebut pecah dan mentega di dalamnya saking ringannya mengambang, sementara batu-batu karena beratnya, tetap di tempatnya di dasar kolam.

Kemudian Sang Buddha berkata: "Sekarang cepat, pergi dan kumpulkanlah seluruh pendeta. Katakan kepada mereka untuk datang dan berdoa sehingga mentega itu dapat turun dan batu-batu itu dapat mengambang." Lelaki muda menatap Sang Buddha, terkejut. "Sang Buddha," katanya, "Kau main-main. Tentu saja kau tidak dapat mengharapkan mentega yang ringan tenggelam dan batu-batu yang berat mengambang. Itu adalah melawan hukum alam."

Sang Buddha tersenyum dan berkata: "Demikianlah, anakku, tidakkah kau sadari bahwa ayahmu telah menjalani hidup dengan baik, dan perbuatannya akan menjadi seringan mentega itu, jadi tidak peduli apapun, dia akan masuk surga. Tak seorang pun yang dapat menghalanginya, bahkan tidak juga Aku. Karena tidak seorang pun dapat melawan hukum alam kamma. Namun jika ayahmu telah menjalani hidup yang buruk, maka seperti batu-batu yang berat tadi, dia akan jatuh ke neraka. Tidak peduli banyaknya doa yang dibacakan para pendeta yang luar biasa dari seluruh dunia pun dapat menyebabkan hal itu terjadi sebaliknya."

Lelaki muda itu mengerti. Dia mengkoreksi konsepnya yang salah dan berhenti berkeliling meminta hal yang tidak mungkin. Contoh perumpamaan dari Sang Buddha ini telah menyadarkan kita akan satu hal: Tidak ada seorang pun yang dapat menyelamatkan kita, terlebih lagi setelah kita mati. Sesuai dengan hukum kamma, kita adalah pemilik perbuatan kita sendiri, pewaris perbuatan kita sendiri. Perbuatan kita adalah harta kita yang sesungguhnya. Mereka adalah penyelamat kita yang sesungguhnya, keluarga kita yang sesungguhnya. Mereka adalah rahim dari mana kita timbul. Ketika kita meninggal, kita tidak dapat membawa satu sen pun bersama kita atau harta milik pribadi lainnya. Tidak juga orang yang kita cintai dapat menemani kita. Sama seperti ketika kita datang sendiri sesuai dengan kamma kita, kita harus pergi sendiri. Jika kita telah mengerti hukum karma dengan baik, maka kita akan menghargai betapa pentingnya menjalani hidup dengan baik selagi kita masih hidup. Karena jika menunggu sampai kita mati, akan sudah terlambat. Tak banyak yang dapat dilakukan pada saat itu.

* * * * *

Kelahiran kembali terjadi seketika itu juga

Bagaimanapun juga, ada suatu hal yang dapat dilakukan seorang bhikkhu pada upacara kematian. Dan itu adalah cara Buddhis melimpahkan jasa. Bagaimana

pelimpahan jasa tersebut dilakukan? Sebelum kita dapat menerangkan hal ini kita harus terlebih dulu mengerti apa yang terjadi pada saat kematian. Menurut Sang Buddha, kelahiran kembali terjadi seketika itu juga setelah kematian, karena kesadaran mempunyai sifat dasar untuk muncul dan berlalu tanpa henti. Tidak ada interval antara kematian dan kelahiran berikutnya*. Satu saat kita mati dan saat berikutnya kelahiran kembali segera terjadi, apakah itu di dunia manusia, dunia binatang, alam peta (roh/hantu gentayangan/kelaparan), asura (makhluk halus/setan/iblis/jin), alam neraka, atau alam dewa.

* Kepercayaan Tibet bahwa ada tahap perantara/interval sampai dengan 49 hari antara kematian dan kelahiran kembali bertentangan dengan kepercayaan Buddhis Theravada, yang menyatakan bahwa kelahiran kembali terjadi segera setelah kematian. Untuk keterangan yang lebih jelas mengenai kelahiran kembali dalam perspektif Buddhis Theravada, bacalah buku Narada yang berjudul *"Sang Buddha dan Ajaran-AjaranNya (The Buddha and His Teachings)"*, bab ke-28.

Seseorang mengalami kelahiran kembali sesuai dengan kammanya sendiri. Jika dia telah menjalani hidup dengan baik maka umumnya dia akan memperoleh kelahiran kembali yang baik pula. Saat kematian, pikirannya biasanya akan berada pada keadaan yang baik, dan hal ini membantu terjadinya kelahiran kembali yang baik pula. Seseorang bisa saja dilahirkan kembali sebagai manusia atau sebagai seorang dewa dari salah satu alam dewa yang ada. Sang Buddha dapat melihat dengan kekuatan magisnya berbagai macam alam/keberadaan, dan juga bagaimana makhluk mati dan dilahirkan kembali

dengan segera sesuai dengan perbuatannya. Sang Buddha dan banyak bhikkhu pada masaNya juga dapat mengingat kehidupan lampau mereka yang tidak terhitung banyaknya.

Jika seseorang telah terbiasa menjalani hidupnya dengan buruk, maka kelahiran kembali yang buruk biasanya akan terjadi – ke dalam salah satu dari keempat alam sengsara yaitu sebagai penghuni neraka, hantu kelaparan (peta), binatang, atau makhluk halus/setan/iblis/jin (asura). Tetapi di mana pun seseorang dilahirkan, dia tidak akan seterusnya berada di sana. Pada saat kehidupannya berakhir, dia akan mati dan menjalani kelahiran yang baru lagi. Jadi keberadaan sebagai penghuni neraka atau hantu juga tidak berlangsung selamanya. Ada suatu harapan: seseorang mempunyai kesempatan untuk meuncul kembali, walaupun mungkin diperlukan waktu yang tak terhitung lamanya untuk mencapai hal tersebut. Jadi lebih baik kita tidak jatuh ke dalam alam sengsara sama sekali, karena sekali ada di sana, kita tidak akan tahu berapa lama harus tinggal di sana. Mungkin akan terasa seperti selamanya!

Sama seperti itu, kehidupan di alam dewa juga tidak tetap/permanen. Ketika jangka waktu hidup di sana telah berakhir, seseorang dapat jatuh ke alam yang lebih rendah. Hanya seorang arahat yang telah melepaskan seluruh keinginan untuk kelahiran kembali, yang telah melenyapkan kekotoran batin yaitu keserakahan,

kebencian dan kebodohan, yang tidak akan menjalani kelahiran baru lagi. Pada saat meninggal dia tidak akan dilahirkan kembali ke dalam satu pun dari ke-31 alam kehidupan. Dia tidak akan mengalami samsara lagi, yaitu lingkaran kelahiran dan kematian. Dia mencapai parinibbana yang mana merupakan pelenyapan (nirodha) dari jiwa dan raga, pelenyapan seluruh bentuk penderitaan. Tetapi sebelum seseorang menjadi arahat, dia akan terus mengalami kelahiran kembali.

Bagaimana pelimpahan jasa dapat bermanfaat

Sekarang, agar pelimpahan jasa dapat bermanfaat, hal yang penting adalah bahwa orang yang akan menerima jasa tahu apa yang terjadi. Dia harus hadir dan dapat menyetujui perbuatan-perbuatan baik yang dilakukan atas namanya atau untuk kepentingannya. Jika dia menyetujuinya, maka keadaan pikiran yang setuju atau gembira tersebut adalah keadaan pikiran yang baik. Dengan kata lain *dia melakukan hal yang baik dengan bergembira atas perbuatan baik yang telah dilakukan untuk kepentingannya*. Dengan demikian, sesungguhnya bukanlah kita melimpahkan jasa kepadanya. Itu adalah hal yang sebenarnya tidak mungkin. Apa yang sebenarnya terjadi adalah dia bergembira dan kegembiraan itu adalah suatu perbuatan baik dengan mana dia dapat meringankan penderitaannya dan meningkatkan kebahagiaannya.

Jika setelah kematian, kelahiran kembali terjadi di dunia manusia atau binatang, makhluk tersebut akan tidak tahu apa yang terjadi, - contohnya dia mungkin masih berupa sebuah fetus (calon bayi) di dalam rahim ibunya. Dalam keadaan demikian, dia tidak akan dapat bergembira dan mengambil bagian dalam penciptaan perbuatan baik tersebut.

Jika seseorang telah dilahirkan kembali sebagai penghuni neraka, dia juga tidak dapat mengetahui apa yang terjadi di dunia ini karena dia sedang menderita di neraka, yang merupakan alam kehidupan lain di mana dia tidak mempunyai pengetahuan akan apa yang terjadi di bumi ini. Jika dia dilahirkan kembali sebagai dewa (makhluk surga), sepertinya tidak mungkin dia akan tetap berhubungan dengan dunia ini. Dia pastilah akan menjadi sangat senang dan sibuk menjelajahi kehidupan barunya yang luar biasa itu sehingga tidak akan terlalu cepat sadar/ peduli akan apa yang terjadi di bumi/dunia ini. Waktu adalah suatu hal yang relatif, contohnya waktu satu hari di surga Tavatimsa, dipercaya sama dengan waktu 100 tahun di dunia kita ini! Jadi pada saat dewa itu melihat ke bawah sini, kita semua pasti sudah mati dan lenyap! Terlebih lagi, kita tidak dapat mengatakan secara pasti bahwa dewa akan secara otomatis mempunyai kekuatan gaib untuk mengingat kehidupan sebelumnya, walaupun dalam catatan kuno telah ditemukan beberapa kejadian di mana para dewa mengingat apa yang telah mereka lakukan

dalam kehidupan sebelumnya untuk mencapai kelahiran kembali di alam dewa tersebut.

Dalam sutta Tirokutta, Sang Buddha memberitahu seorang brahmana bahwa hanya makhluk peta-lah (roh gentayangan) yang akan dapat menerima pelimpahan jasa. Roh-roh ini, walaupun berada di alamnya sendiri, dapat melihat dengan mata mereka sendiri alam manusia ini. Jika mereka sadar akan perbuatan-perbuatan baik yang dilakukan atau nama mereka, dan bergembira karenanya, maka mereka akan memperoleh jasa sebagai hasil dari kegembiraan mereka itu. Tentu saja tidak ada seorang pun yang ingin orang-orang yang dicintai dilahirkan sebagai roh gentayangan. Orang pasti menginginkan orang yang mereka dicintai itu mengalami kelahiran kembali sebagai seorang manusia atau dewa.

Kemudian brahmana tersebut bertanya kepada Sang Buddha apa yang akan terjadi jika orang yang telah meninggal tersebut memperoleh kelahiran kembali yang baik. Sang Buddha menjawab bahwa pelimpahan jasa adalah tetap merupakan suatu hal yang baik untuk dilakukan, karena dalam lingkaran samsara yang tidak ada awal-mulanya ini, pastilah ada beberapa keluarga kita yang dalam kehidupan lampau telah mengalami kelahiran yang tidak beruntung sebagai makhluk peta. Dan karena jangka waktu kehidupan sebagai makhluk peta mungkin sangatlah panjang, mereka mungkin masih ada di sana. Jadi kita

melimpahkan jasa kepada para keluarga yang telah meninggal dan juga kepada seluruh makhluk halus lainnya. Selain itu, Sang Buddha menjelaskan bahwa orang yang melakukan perbuatan baik atas nama orang yang sudah meninggal dengan sendirinya akan memperoleh jasa itu juga.

Pelimpahan jasa adalah sebuah tradisi Buddhis. Para umat Buddha melakukan berbagai perbuatan baik seperti memberikan persembahan makanan dan kebutuhan bagi para bhikkhu, mendanai pencetakan buku-buku Dhamma dan menyumbang untuk kebutuhan amal, seperti kepada panti jompo, rumah sakit amal dan institusi bagi orang cacat. Kemudian juga mengundang orang yang meninggal dan seluruh makhluk halus lain untuk bergembira dan berbagi jasa-jasa tersebut. Ini sendiri adalah suatu perbuatan baik, pelakunya tidak kehilangan jasa tersebut tetapi malah mendapatkan lebih banyak lagi dengan membagi/melimpahkannya, karena pelimpahan jasa itu sendiri adalah salah satu dari perbuatan baik. Jadi orang yang masih hidup tersebut melakukan perbuatan baik/jasa dua kali lipat – pertama dengan melakukan perbuatan baik dan kedua dengan melimpahkan jasa tersebut.

Kehadiran para bhikkhu untuk membacakan sutta Buddhis dan memberikan ceramah/khotbah Dhamma kepada keluarga yang berduka pada saat berkabung juga merupakan suatu dukungan moral yang sangat berharga.

Para bhikkhu dapat mengingatkan keluarga yang ditinggalkan akan ajaran Buddha yaitu ketidak-kekalan, penderitaan, dan tanpa-inti. Mereka dapat mendorong para anggota keluarga untuk menerima penderitaan tersebut dengan penuh kebijaksanaan, dan untuk berusaha lebih keras demi mencapai Nibbana, yaitu penghentian dari seluruh penderitaan.

Jika kita memahami dan menerima konsep ajaran Sang Buddha mengenai kelahiran kembali, bahwa itu adalah sesuatu yang terjadi secara langsung/seketika, maka kita akan mengerti bahwa yang penting adalah kita harus melakukan perbuatan-perbuatan baik selagi kita masih hidup. Dengan melakukan perbuatan baik, kita memperoleh kamma yang baik pula. Kamma adalah warisan kita yang sebenarnya, karena hanya perbuatan atau kamma yang baik yang dapat mengikuti kita. Setelah meninggal dunia, uang kertas, rumah kertas, mobil kertas, dan lain-lain yang dibakar tidak dapat memberi keuntungan/manfaat bagi orang yang telah meninggal tersebut. Itu adalah hal yang bertentangan dengan logika kamma. Apalagi, kita dapat berpikir sendiri – bagaimana mungkin sesuatu yang dibakar di dunia ini dapat berwujud di dunia lain atau di mana pun sebagai benda tersebut. Apa yang dibakar menjadi benda yang sudah terbakar; dan akan tetap merupakan benda yang sudah terbakar. Dalam pengertian hukum kamma pun, memberikan persembahan makanan kepada orang yang telah meninggal juga tidak

berguna. Karena dengan telah dilahirkan kembali, makhluk hidup yang baru itu akan bertahan hidup dengan memakan jenis makanan yang sesuai dengan dunia kehidupannya. Karena itulah kita menemukan bahwa Sang Buddha sama sekali tidak meminta kita untuk memberikan persembahan makanan kepada orang yang telah meninggal maupun membakar uang-uang kertas, dan lain-lainnya.

Jelas sekali, segala kebutuhan dan ritual kematian tersebut telah diturunkan dari generasi ke generasi tanpa adanya pemikiran sama sekali mengenai dasar dan manfaatnya. Apa yang diajarkan Sang Buddha adalah seperti yang telah dijelaskan lebih awal, yaitu melakukan perbuatan baik demi atau atas nama orang yang telah meninggal dan kemudian melimpahkan jasa tersebut, dengan membacakan dalam bahasa Pali atau bahasa lain yang dapat kita mengerti: *Semoga seluruh jasa ini berlimpah kepada … (orang yang meninggal). Semoga dia dapat turut berbahagia dan memperoleh perbuatan baik yang telah dilakukan ini.*

Pemakaman Buddhis adalah pemakaman yang sederhana

Upacara kematian secara Buddhis adalah suatu cara yang penuh arti dan sederhana. Jika kita dapat mengerti dan menghargai cara Buddhis tersebut, maka upacara pemakaman Buddhis dapat menjadi sesuatu yang sangat sederhana tanpa adanya ritual atau tradisi kepercayaan,

rasa takut, cemas, atau bingung. Kita tidak perlu membakar ini dan itu, melakukan hal-hal yang aneh dan menuruti segala macam tabu, hal-hal yang sebenarnya tidak berarti dan membingungkan kita yang masih hidup, yang umumnya akan mengikuti/melakukannya lebih karena didasari oleh rasa takut, tekanan sosial, atau ketidak-tahuan, daripada hal-hal lainnya. Kita tidak perlu mengundang orang yang ahli/profesional untuk membaca dan melakukan acara ritual tersebut dengan biaya yang sangat besar sampai mencapai ribuan dolar! Atau menyewa sebuah band untuk memainkan musik, walaupun musiknya adalah yang musik sendu.

Sebagai umat Buddhis, kita hanya perlu mengundang bhikkhu-bhikkhu Buddhis untuk membacakan sutta Buddhis yang tidak perlu terlalu panjang. Sebaiknya sutta tersebut dapat diterjemahkan ke dalam bahasa Inggris atau China atau bahasa lainnya yang dapat dimengerti, sehingga semua yang hadir dapat memahami, menghargai, dan merenungkan apa yang dibacakan tersebut, apa yang telah diajarkan Sang Buddha mengenai sifat-sifat dasar dari kehidupan dan kematian. Hal yang penting adalah penegasan/penegakan ke lima sila oleh para umat – dilakukan dengan membacakannya dalam bahasa Pali, lebih baik lagi apabila kemudian diterjemahkan, setelah bhikkhu mengucapkannya.

Dalam tradisi Theravada, para bhikkhu tidak memasang tarif apapun untuk pelayanan mereka. Mereka melakukannya didasarkan oleh rasa cinta kasih, untuk memberikan dukungan moral kepada pengikut/umat ketika mereka sedang membutuhkannya. Karenanya, para bhikkhu tidak akan meminta kompensasi berupa uang karena hal itu bertentangan dengan semangat Dhamma. Namun demikian, pengikut/umat biasanya memberikan angpao sebagai sumbangan kepada para bhikkhu untuk membeli benda-benda yang diperlukan, seperti jubah atau obat. Jumlah tersebut, jika pun diberikan, hanyalah sebagai sebuah tanda. Pada dasarnya, para bhikkhu tidak boleh mengharapkan angpao/imbalan, dan jika mereka diberi, itu sesungguhnya hanyalah sesuatu yang diberikan atas inisiatif dari orang yang memberikan. Angpao tersebut hanya merupakan sebuah tanda, adalah bukan suatu tarif, melainkan sumbangan. Tarif, misalnya untuk sebuah upacara kematian, umumnya adalah jumlah yang dibutuhkan untuk menyokong pelaksanaan upacara tersebut, dan ditentukan oleh pelaksana upacara tersebut sebelum dia menyetujui melakukan pelayanan itu. Dan hal itu, seperti yang telah kita katakan, adalah bukan merupakan suatu hal yang patut dilakukan oleh seorang bhikkhu.

Para relatif/anggota keluarga tentu saja dapat memberikan persembahan makanan (dana) kepada para bhikkhu di vihara. Mereka yang lebih mampu dapat

memberikan sumbangan untuk pencetakan buku-buku Dhamma yang dibagikan secara cuma-cuma. Mereka juga dapat memberikan sumbangan kepada institusi-institusi amal, orang-orang yang miskin dan membutuhkan, dan hal-hal lainnya yang berguna. Sebagai pengganti karangan bunga, para anggota keluarga dan handai-taulan dapat didorong untuk memberikan sumbangan kepada institusi amal yang telah ditetapkan. Seluruh jasa yang diperoleh dapat dilimpahkan kepada orang yang meninggal. Semua hal ini akan membuat upacaara kematian itu menjadi lebih berarti – tanpa dilakukannya hal-hal yang tidak benar yang disebabkan oleh kebingungan dan mengakibatkan pengeluaran dana yang sia-sia.

Kita dapat belajar dari orang lain

Jenasah orang yang sudah meninggal dapat dikremasi atau langsung dikuburkan – pada hari yang sama atau hari berikutnya. Dalam hal ini aku merasa anggota keluarga orang Cina dapat mengambil suatu pelajaran dari orang muslim dalam hal pemakaman, yang seperti kudengar, merupakan suatu hal yang sederhana, praktis dan tidak mahal. Seorang teman muslim mengatakan bahwa cara orang muslim adalah menguburkan orang yang sudah meninggal pada hari kematian itu juga, atau paling lambat, pada hari berikutnya. Jadi jika seorang muslim meninggal pada jam 2 siang, dia dapat dikuburkan sebelum matahari

terbenam pada hari yang sama. Jika dia meninggal pada malam hari, dia dikuburkan pada hari keesokannya.

Upacara penguburan itu sendiri tidak mahal dan sangat terjangkau, karena seperti yang dikatakan temanku itu, agama Islam tidak mendukung kemewahan dan menganjurkan kesederhanaan dan keekonomisan. Sebuah pemakaman muslim yang mencakup peti mati, mungkin hanya menghabiskan uang sebesar $500 – suatu jumlah yang sangat jauh lebih kecil dibandingkan dengan pemakaman orang Cina yang dapat menghabiskan biaya sampai $30.000 atau mungkin lebih! Prosedur pemakaman untuk orang muslim juga, dalam pengertian agama Islam, relatif sangat sederhana namun penuh arti. Demikian juga upacara pemakaman orang Kristen, sederhana, tidak mahal dan penuh arti bagi mereka, dan pemakaman tersebut dilaksanakan dalam waktu 48 jam.

Aku percaya bahwa dalam hidup kita tidak akan dapat berhenti belajar. Selalu ada cara yang lebih baik dan berarti dalam melakukan segala sesuatu. Jika kita mempunyai pikiran yang terbuka dan adil (tidak berpihak pada satu sisi), kita dapat belajar dari orang lain. Sang Buddha menganjurkan kita dalam sutta Kalama bahwa kita harus selalu berpikir dan menelaah bagi diri kita sendiri. Jika kita menemukan bahwa suatu ajaran adalah baik dan berarti maka kita harus mengikutinya; jika kita menemukan bahwa hal itu jelek atau tidak berguna, maka

kita seharusnya tidak mengikutinya, atau jika kita selama ini telah mengikutinya, kita harus dapat dengan berani dan bijaksana membuangnya. Tidak ada sesuatu pun, kata Sang Buddha, yang harus diikuti secara membabi-buta tanpa pengertian atau pertanyaan. Sang Buddha menganjurkan kita untuk bertanya dan memeriksa. Bahkan kata-kataNya sendiri harus diperiksa dan hanya ketika telah terbukti kebenarannya, barulah dapat kita ikuti. Sang Buddha tidak ingin kita mempunyai kepercayaan yang membabi-buta, melainkan kepercayaan yang berdasarkan pengetahuan yang dialami secara langsung.

Karena itu, jika kita menemukan ajaran yang mudah/ sederhana dan baik dalam agama dan tradisi lain, kita dapat mengadaptasi dan mengikutinya selama hal itu tidak bertentangan dengan kepercayaan/agama kita. Dalam hal ini, kita dapat belajar dari orang lain dalam hal mereka melaksanakan upacara pemakaman yang singkat dan tidak berbiaya mahal. Kita juga seharusnya membuang kepercayaan/tradisi kuno yang tidak bersifat Buddhis. Untuk kepercayaan kuno, aku mengerti ada banyak hal dalam upacara pemakaman tradisional orang Cina, dan aku telah melihat beberapa dari pelaksanaan itu sendiri ketika membacakan doa pada upacara kematian. Aku hanya merasa tidak dapat berbuat banyak karena aku hanya dapat menyaksikan semua itu secara diam-diam. Sedikit yang dapat kulakukan dalam hal ini. Tradisi adalah hal

yang paling sulit untuk diubah; dan segala usaha untuk melakukan perubahan biasanya akan dihadapi dengan pertahanan yang kuat dan bahkan ketidak-setujuan.

Ada saat-saat di mana aku ragu untuk datang ke upacara pemakaman untuk pembacaan doa karena aku mempertimbangkan apa sebenarnya tujuan kehadiranku di sana. Tetapi biasanya, aku menanggapinya dan berusaha semampuku untuk memberikan khotbah Dhamma dan menjelaskan bagaimana sebenarnya posisi umat Buddha dengan sebaik-baiknya. Aku merasa sudah saatnya orang Cina penganut agama Buddha mempertimbangkan kembali tradisi pelaksanaan upacara pemakaman Cina dan menyederhanakannya sesuai dengan kebijaksanaan Buddhis. Aku mungkin dikritik karena pandanganku, tetapi aku merasa bahwa jika kita tidak membicarakannya, kita akan melakukan suatu tindakan yang tidak menguntungkan komunitas Buddhis.

Jika aku boleh menganjurkan suatu upacara kematian secara Buddhis yang sederhana, aku akan menganjurkan bahwa jika memungkinkan, kremasi dilakukan pada hari yang sama dan jika tidak, pada hari berikutnya. Bagaimana pun juga, beberapa orang boleh saja menyemayamkan jenasah untuk beberapa hari untuk memungkinkan keluarga dan handai-taulan yang tinggal jauh untuk datang dan menyampaikan penghormatan terakhir, atau untuk alasan-alasan pribadi lainnya. Jadi

keputusannya adalah sesuatu yang bersifat pribadi yang diambil oleh keluarga yang bersangkutan. Aku lebih menganjurkan kremasi daripada penguburan karena beberapa pemikiran yang praktis, seperti kekurangan tanah, bertambahnya populasi manusia, dan penghematan dalam biaya upacara kematian tersebut yang kemudian dapat disalurkan untuk kebutuhan lain yang lebih penting dan berarti seperti untuk amal.

Orang yang meninggal harus dimandikan, dibersihkan dan dipakaikan baju, dan hal ini lebih baik dilakukan oleh anggota keluarga daripada oleh orang asing. Ini adalah hal yang sangat berarti karena tubuh tersebut adalah tubuh orang yang kita cintai, dan hal yang setidaknya dapat kita lakukan adalah memperlakukannya dengan lembut dan penuh hormat. Jenasah kemudian dapat dipakaikan baju yang tidak perlu mewah atau formal, tetapi yang suka dipakai almarhum/ah ketika dia masih hidup. Tubuh jenasah laki-laki dapat dimandikan dan dipakaikan baju oleh anggota keluarga laki-laki, dan jenasah perempuan oleh anggota keluarga perempuan. Kita tidak seharusnya merasa takut terhadap jenasah tersebut, terutama karena itu adalah jenasah orang yang kita cintai.

Juga tidak ada artinya memberikan perhiasan pada jenasah. Suatu ketika, pada pembacaan doa kematian, aku memperhatikan orang yang mengurus upacara kematian

menghiasi jenasah orang yang meninggal dengan anting-anting dan cincin yang khusus dibuat untuk orang mati. Ini bahkan lebih ironik dan tidak berarti, karena pertimbangan bahwa dalam apa pun kelahiran baru orang yang sudah meninggal tersebut, dia tidak akan membawa apa pun kecuali segala perbuatan baik dan buruknya.

Ketika menangani jenasah, seperti memindahkannya dari tempat tidur dan mengaturnya di peti mati, sekali lagi hal itu dapat dilakukan oleh anggota keluarga. Dan hal yang harus selalu diingat adalah bahwa jenasah harus ditangani dengan penuh rasa hormat dan lembut. Kewajiban untuk membalikkan badan ketika jenasah dimasukkan ke dalam peti mati, atau ketika peti matinya dimasukkan ke dalam mobil jenasah, menurut saya adalah suatu hal yang aneh. Orang mati tersebut adalah orang yang kita cintai dan kita sendirilah seharusnya yang meletakkan tubuhnya dengan lembut ke dalam peti mati, atau setidaknya untuk memandangnya dengan penuh rasa hormat ketika hal itu dilakukan oleh orang lain. Memalingkan muka atau membalikkan badan terhadap jenasah menurutku adalah tanda tidak hormat! Aku tidak habis berpikir bahwa jika aku adalah orang yang meninggal tersebut, aku akan merasa tersinggung diperlakukan seperti itu.

Kepercayaan untuk memalingkan muka adalah suatu bentuk lain dari kepercayaan kuno. Mengapa kita harus

takut akan nasib buruk yang akan menimpa kita jika kita tidak mengikuti kepercayaan tersebut? Sebagai orang Buddhis kita harus mempunyai keyakinan akan hukum karma yang merupakan perlindungan dan pendukung kita sebenarnya. Perbuatan baik menghasilkan kebaikan dan perbuatan jahat menghasilkan kejahatan. Kita harus takut akan perbuatan jahat seperti melanggar sila, karena perbuatan jahat tersebut akan mengakibatkan penderitaan. Hal yang setidaknya harus kita takuti adalah kepercayaan kuno dan tabu yang tidak berdasar.

Peti mati juga tidak perlu yang mahal. Peti mati harus ditempatkan di aula ruangan dengan bunga-bunga yang ditata apik di sekitarnya dan sebuah foto dari orang yang meninggal. Beberapa kata Dhamma yang penuh arti, suatu paragraph atau kalimat dapat dipajang untuk refleksi. Tidak perlu mengirimkan karangan bunga. Melainkan, sebagai ganti karangan bunga, sumbangan seharusnya diberikan untuk badan amal, yang dapat ditentukan oleh anggota keluarga orang yang meninggal tersebut. Apa pun pengeluaran yang dihemat dengan melakukan upacara kematian yang sederhana namun penuh arti dapat juga disalurkan untuk amal.

Makanan tidak perlu dipersembahkan di depan peti mati, karena seperti yang telah kita jelaskan, orang mati tidak dapat menikmatinya. Pembakaran uang kertas, kertas jalan, dan lain-lain juga tidak berarti dan

seharusnya tidak dilakukan sama sekali. Pemasangan lilin dan hio juga tidak perlu. Sebenarnya, kebanyakan kepercayaan kuno dan tabu yang umumnya menyangkut upacara tradisional orang Cina semuanya patut dibuang, karena mengingat kata-kata Sang Buddha bahwa pengikutNya yang sebenarnya mempunyai 5 kualitas: *"Dia mempunyai keyakinan; dia berdisiplin secara moral;* ***dia tidak percaya pada hal-hal tabu dan takhyul; dia bergantung pada kamma, bukan kepercayaan kuno****; dia tidak mencari orang spiritual lain di luar sini (yaitu di luar pengikut Sang Buddha) dan dia menunjukkan rasa hormat di sini dulu (yaitu dia mempunyai rasa hormat kepada Sang Buddha dan tidak seharusnya membuat diri sendiri percaya/ melakukan hal-hal yang sangat tidak Buddhis)"*.

Pemakaian baju berkabung adalah sesuatu yang tidak perlu. Sang Buddha tidak ingin kita berkabung atau bersedih tetapi menerima fakta perpisahan dan kematian dengan kebijaksanaan dan penuh ketenangan hati. '*Soka*' atau kesedihan adalah suatu keadaan pikiran yang tidak sehat dan hal ini dapat diatasi melalui kesadaran penuh dan perenungan/refleksi yang bijaksana. Karena itu, para anagami dan arahat (mereka yang sudah mencapai tingkat ketiga dan keempat dari kesucian) tidak dapat berkabung dan bersedih. Ketika Sang Buddha meninggal, para bhikkhu yang telah mencapai tingkat anagami atau arahat tidak meneteskan airmata. Dengan telah memahami sifat

ketidak-kekalan, mereka tidak bersedih walaupun Sang Buddha meninggal dunia di depan mata mereka.

Sang Buddha juga tidak bersedih ketika dua murid utamanya, Sariputra dan Moggallana, masing-masing meninggal dalam jangka waktu dua minggu, sekitar enam bulan sebelum kematianNya. Sang Buddha sendiri berkata: "Hebat, sangat bagus bukan, para bhikkhu, mereka yang telah Sempurna ini, bahwa ketika sepasang murid telah meninggal tidak ada kesedihan, tidak ada penyesalan pada Orang Sempurna ini." Dan Sang Buddha menambahkan: "Karena apa yang dilahirkan, menjadi suatu bentuk kehidupan, menjadi satu, dan karena itu pasti akan hancur, bagaimana mungkin dikatakan bahwa dia tidak boleh pergi? Itu adalah suatu hal yang tidak mungkin. Karena itu, para bhikkhu, jadikanlah dirimu sebagai pulaumu sendiri, suatu perlindungan bagi dirimu sendiri dan jangan mencari perlindungan di luar; dengan Ajaran sebagai pulaumu, Ajaran sebagai perlindunganmu, tidak mencari perlindungan lain lagi."

Janganlah menekan kesedihan, namun akuilah dan lenyapkanlah dengan penuh kesadaran dan pengertian

Jika kita selalu mengingat ajaran-ajaran Sang Buddha dalam pikiran kita, kita akan tetap tenang menghadapi kesedihan. Di sini harus ditekankan bahwa bukan berarti kita harus menekan kesedihan secara paksa,

mengacuhkannya atau menyangkal keberadaannya. Tidak, itu adalah suatu cara yang tidak baik.

Cara kita adalah dengan mengakui dan mengawasi keadaan pikiran kita ketika sedang sedih. Dengan kesadaran penuh dan pemikiran yang bijaksana, kita akan mampu menahan kesedihan dan memperoleh ketenangan. Kesadaran penuh dan pengertian adalah cara tengah dan terbaik – karena tidak menyangkut penindasan maupun kekalahan atas emosi-emosi yang negatif dan bersifat merusak. Kesadaran penuh adalah suatu pengakuan dan observasi, dari mana pengertian, penerimaan, penyelesaian, dan kebijaksanaan dapat muncul. Kita tidak menyangkal atau menekan emosi-emosi kita, melainkan mengakui dan memperhatikannya.

Dalam proses pengakuan dan pengamatan tersebut, kita dapat secara lebih baik mengatasi kesulitan dan konflik yang mungkin muncul di pikiran. Kita dapat berlatih pada pemikiran yang bijaksana mengenai sifat dasar ketidak-kekalan, penderitaan dan tanpa-inti. Kita dapat mengambil contoh kebijaksanaan orang kuno, dan karena itu akan dapat mengatasi kesedihan kita. Dengan kata lain, kebijaksanaan akan timbul. Kita dapat mengerti dan menerima kesedihan kita. Dan kesedihan itu tidak akan menguasai pikiran kita maupun membingungkan kita. Inilah yang dimaksud dengan penerapan kesadaran secara

lembut akan menuju ke pengertian dan penguasaan diri sendiri.

Dengan cara ini, kita tidak akan meraung-raung sedih. Kita dapat memperhatikan emosi kesedihan dalam diri kita, dan kita dapat menahan kesedihan itu secara alami tanpa harus ditunjukkan secara berlebihan. Akan timbul ketenangan, kepasrahan, dan pengertian. Bahkan jika pun kita sampai lepas kontrol dan menangis, kita akan dapat melakukannya dengan cara yang sedemikian rupa sehingga hal itu tidak tampak. Pada akhirnya kita akan dapat memperoleh kembali kontrol diri dan menjadi tenang. Kesadaran akan menjadi penolong kita, dan membantu kita mengatasi kesedihan. Kita akan dapat memahami fakta penderitaan, kebenaran yang telah diajarkan Sang Buddha dan guru-guru bijaksana lainnya, dan kita akan dapat tersenyum lagi.

Kembali ke soal berkabung, kita dapat melihat bahwa dalam pengertian kebijaksanaan dan tanpa-kesedihan, pemakaian pakaian berkabung adalah sesuatu yang tidak penting. Bukan berarti kita tidak menganggap keluarga kita sendiri atau kurang mencintai orang-orang yang kita sayangi jika kita tidak memakai pakaian berkabung. Tidak, kita tetap menghormati mereka namun kita tidak melihat adanya manfaat dengan menunjukkan kesedihan kita secara terang-terangan dan berlebihan. Rasa hormat dan kesedihan di sini adalah suatu hal yang sangat pribadi,

yang dirasakan di dalam hati kita dan kita cenderung tidak ingin menunjukkannya.

Daripada menunjukkan rasa berkabung secara terang-terangan dan berlebihan, rasa hormat pada keluarga (orang yang lebih tua) seharusnya ditunjukkan dengan perlakuan terhadap mereka ketika masih hidup. Perbuatanlah yang berbicara. Sangatlah tidak benar apabila orang berpikir bahwa ritual dan upacara kematian yang berlebihan dan pemakaian pakaian berkabung dapat dianggap sebagai pengganti pernyataan rasa cinta dan kasih sayang yang tidak diberikan kepada orang yang meninggal ketika dia masih hidup.

Namun demikian, sesuai dengan etika/ketentuan untuk peristiwa sakral yang khidmat, kita dapat mengenakan pakaian yang sesuai. Kita dapat memilih pakaian yang berwarna gelap, putih, atau polos dari lemari kita. Itu menurut saya sudah cukup, walaupun bagi orang yang meninggal, jika dia merupakan seorang penganut Buddhis yang ceria dan penuh pengertian, bahkan mungkin tidak menginginkan kita mengenakan pakaian berkabung melainkan untuk bergembira karena dia telah menjalani hidup dengan baik dan telah pergi ke kehidupan baru yang lebih baik. Jadi sebelum meninggal, kita dapat menyatakan bahwa kita tidak ingin ada acara berkabung dan pelaksanaan tradisi-tradisi kepercayaan, namun hanya sebuah pemakaman yang sederhana. Kita dapat menunjuk

seseorang yang penuh tanggung jawab untuk memastikan bahwa seluruh keinginan kita akan dilaksanakan. Kita dapat menyatakan seluruh pesan terakhir kita dalam bentuk tertulis dan menanda-tanganinya di depan saksi sehingga semua orang yang bersangkutan akan mengetahuinya dan melaksanakan segala keinginan kita.

Secara keseluruhan, suasana di rumah dan selama upacara pemakaman haruslah agung dan penuh pengertian. Perbuatan-perbuatan yang tidak baik seperti minum-minum dan berjudi sudah pasti tidak diijinkan. Semuanya harus hormat dan bersikap sesuai ketentuan. Beberapa kalimat yang penuh arti dari kitab-kitab Buddhis dapat dibacakan dari waktu ke waktu dan direnungkan oleh para anggota keluarga dan semua orang yang hadir. Seseorang dapat memimpin perenungan tersebut. Jika semua yang bersangkutan mempunyai pengertian yang baik mengenai Dhamma, mereka akan dapat menahan kesedihan mereka. Mereka yang lebih tenang/tabahdapat menghibur/menenangkan sesamanya yang sangat bersedih. Dengan demikian suasana yang damai dan penuh pengertian akan muncul selama berlangsungnya keseluruhan acara tersebut. Dan mereka yang hadir juga dapat merasa lebih tenang dan terdorong untuk berusaha lebih keras dalam usaha spiritualnya, dan untuk hidup dengan lebih penuh rasa cinta dan kasih sayang.

Pelayanan bagi orang yang meninggal dapat dilaksanakan di rumah. Anggota keluarga yang lebih tua dapat memimpin upacara, di mana pada saat itu kehidupan dan perbuatan baik orang yang meninggal tersebut dikenang kembali. Anak-anak dapat mengenang kebaikan hati dan cinta kasih orang tua mereka*, sehingga dapat memutuskan untuk menjalankan kehidupan yang patut dicontoh, sesuai dengan apa yang ada dalam ingatan mereka.

* Dalam hal ini, orang tua boleh mempercayai kenyataan bahwa perbuatan akan tetap diingat setelah kehidupan secara fisik berakhir. Suatu kehidupan yang telah dijalani dengan baik merupakan warisan terbaik yang dapat ditinggalkan bagi anak-anak. Warisan yang akan menjadi inspirasi sekaligus memberikan harga diri bagi para pewarisnya. Kenangan indah akan segala perbuatan dan kehidupan baik mereka yang patut menjadi contoh akan tetap bertahan sampai lama setelah mereka meninggal.

Seorang bhikkhu juga dapat diundang untuk memberikan ceramah Dhamma yang sesuai. Acara meditasi juga dapat dilangsungkan di aula. Hal ini selain merupakan perbuatan baik juga merupakan tanda penghormatan bagi orang yang meninggal. Almarhum/ah, jika dia telah menjalankan meditasi dengan tekun, pastilah akan merasa sangat bahagia melihat semua orang duduk bermeditasi mengelilingi peti matinya. Jika dia telah dilahirkan kembali di surga dan dapat melihat apa yang sedang terjadi, aku yakin dia pasti akan merasa gembira. Aku, contohnya, pasti akan merasa sangat senang jika aku melihat ke bawah dan mendapati semua orang bermeditasi di sekeliling peti

matiku. Kegembiraanku tidak akan ada habisnya. Dan jika memungkinkan, aku akan turun dan dengan gembira turut duduk bermeditasi bersama mereka, namun tentu saja, aku harus minta maaf: aku sadar imaginasiku telah lepas kontrol.

Pada hari kremasi, seluruh perbuatan baik yang telah dilakukan dapat dilimpahkan sekali lagi. Daftar lembaga sosial/amal yang telah menerima sumbangan dari dana yang terkumpul juga dapat dibacakan. Suatu upacara yang penuh arti dapat dilaksanakan di krematorium sesaat sebelum peti mati dimasukkan ke dalam oven pembakar jenasah. Bait-bait yang penuh arti dapat dibacakan dari kitab suci, dapat mengenai ketidak-kekalan hidup, kematian yang tidak dapat dihindari dan pentingnya menjalani kehidupan dengan baik, untuk bermeditasi dan melayani sesama. Bahkan akan menjadi sesuatu yang lebih mendidik apabila pembacaan ayat suci tersebut khusus disusun dan dibacakan untuk peristiwa tersebut. Bagus apabila ada seorang bhikkhu yang dapat memimpin keseluruhan upacara tersebut, namun jika hal itu tidak memungkinkan, anggota keluarga, handai-taulan, atau teman yang tertua dapat mengambil inisiatif tersebut.

Setelah proses kremasi, apa yang harus dilakukan dengan abu jenasah? Di negara Birma (sekarang disebut Myanmar) yang mayoritas penduduknya menganut agama Buddha, aku diberitahu bahwa biasanya jenasah dikremasi

sampai menjadi abu, yang kemudian diserahkan kepada petugas krematorium untuk dibuang. Anggota keluarga tidak mengambil/menyimpan abu jenasah karena mereka percaya bahwa orang yang meninggal langsung dilahirkan kembali, dan tubuh yang ditinggalkan hanyalah sebuah cangkang kosong. Namun tradisi orang Cina di Malaysia adalah menyimpan suatu guci yang berisi abu jenasah di vihara atau di rumah abu dengan membayar biaya tertentu. Menurutku pribadi, sebenarnya tidak ada gunanya menyimpan abu jenasah karena hal itu tidak mempunyai tujuan yang jelas, oleh karena itu pemberian persembahan atau pelaksanaan segala bentuk upacara di depan abu jenasah tersebut tidak perlu sama sekali. Karena, seperti yang kita ketahui dari Dhamma, abu hanyalah suatu elemen materi yang tidak bergerak sementara kesadaran mengambil bentuk kehidupan baru, sebuah tubuh baru di dunia kehidupan baru. Jadi aku setuju dengan cara orang Buddhis di Myanmar yang membuang abu jenasah. Jika kita ingin mengingat dan menghormati orang yang meninggal, kita harus menjalani kehidupan dengan baik dan melakukan perbuatan-perbuatan baik atas nama almarhum/ah. Kemudian pada peringatan hari kematiannya, kita juga dapat memberikan persembahan/ dana (berupa makanan atau hadiah lainnya) di vihara-vihara, atau menyumbangkan dana untuk amal.

Seluruh usul/saran sehubungan dengan upacara pemakaman yang telah kuajukan di atas, aku yakin, lebih berarti dan mengesankan dibandingkan dengan tradisi-

tradisi yang berlaku sekarang. Tetapi tentu saja semua itu terserah kepada pembaca untuk memutuskan sendiri. Ini semua hanyalah perasaanku, sesuai dengan bagaimana aku melihatnya. Aku mengerti bahwa orang lain mungkin merasakan hal yang berbeda. Mereka mungkin tidak setuju denganku dan mereka berhak melakukannya. Karena aku selalu yakin dan percaya bahwa tidak seorang pun dapat memaksakan pandangannya kepada orang lain. Kita semua mempunyai pikiran kita sendiri dan kita berhak berpikir dan memutuskan untuk diri kita sendiri.

Karena itu harus kujelaskan di sini bahwa aku tidak memaksakan pandanganku pada siapa pun. Aku hanya menyatakan dan membagi pandangan-pandanganku. Terserah kepada masing-masing orang untuk memutuskan apa yang ingin dipercayai atau diikuti. Setiap orang harus merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang dirasakan sesuai. Terlebih lagi, dalam membuat keputusan mengenai pemakaman setelah seseorang meninggal, haruslah ada pembicaraan dan kemufakatan di antara para anggota keluarga. Karena itu yang paling baik adalah jika sebelum meninggal, dia menjelaskan jenis pemakaman seperti apa yang diinginkannya. Hal ini pun sebaiknya dilakukan secara tertulis, ditanda-tangani dan dibuat di depan saksi. Dengan demikian tidak akan ada pertengkaran setelah kematiannya. Anggota-anggota keluarga harus menghormati dan mengikuti keinginan-keinginannya.

Tentu saja, segala anjuran yang telah kuberikan tidaklah jelas seluruhnya. Mereka belum mencakup seluruh detil dan aspek mengenai suatu pemakaman. Mereka hanyalah suatu kerangka kasar, bahan pikiran semata. Mungkin dapat juga ada variasi lainnya. Karena itu adalah hal yang baik apabila sebuah tim yang terdiri dari para Buddhis yang berpikiran sama dan terhormat dapat duduk dan membentuk suatu aturan pemakaman Buddhis yang sederhana yang mencakup seluruh aspek dan detil, dan menjawab seluruh pertanyaan yang mungkin muncul. Pertama-tama, apa yang harus dilihat adalah praktek-praktek kita saat ini. Apa sajakah mereka? Apa kelebihan mereka? Apakah kita tahu dan mengerti apa yang sedang kita lakukan? Mengapa kita melaksanakannya? Apakah hal-hal tersebut masuk akal? Apakah mereka sejalan dengan Dhamma? Atau apakah mereka hanya merupakan tradisi kepercayaan kuno yang tidak dapat disesuaikan dengan pengertian kita akan Dhamma seperti yang telah dikhotbahkan Sang Buddha?

Dari apa yang dapat kulihat, saat ini banyak tradisi keluarga orang Cina yang mengakui cara hidup Sang Buddha, namun tidak bisa disesuaikan dengan Dhamma. Jelas terlihat bahwa banyak orang hanya melakukan upacara kematian tanpa mengerti apa arti sebenarnya dari upacara itu. Mereka hanya mengikuti instruksi tanpa bertanya atau mengerti. Mereka, pada saat pemakaman, sebenarnya pastilah merasa bingung dan cemas. Mereka

hanya mengikuti apa yang diperintahkan karena hal itu adalah tradisi dan mereka tidak mungkin menentangnya tanpa dikritik dan dituduh tidak setia dan sebagainya. Jadi sebenarnya tidak ada artinya berpartisipasi dalam upacara tersebut. Bagiku, semua hal ini sangat menyedihkan. Orang-orang tidak tahu dan hanya pasrah melakukan apa saja.

Jadi suatu tim yang terdiri dari beberapa umat Buddha yang dihormati yang meneliti segala bentuk praktek ini dapat memberikan pilihan/alternatif lain yang penuh arti dan sesuai dengan Buddha Dhamma. Perincian mengenai upacara pemakaman yang diajukan lengkap dengan beberapa pilihannya dapat diambil setelah melakukan suatu pengamatan yang teliti terhadap situasi setempat. Sebuah buku yang komprehensif yang menyediakan seluruh pilihan pemakaman yang beraneka ragam dan informasi penting lainnya dapat kemudian dikumpulkan dan diterbitkan. Proyek ini pastilah akan menjadi suatu hal yang hebat bagi komunitas Buddhis yang sering kebingungan sehubungan dengan pemahaman mengenai bagaimana pemakaman secara Buddhis yang benar.

* * * * *

Bagiku

Untuk pemakamanku sendiri, aku telah memikirkan bagaimana aku ingin tubuhku diperlakukan setelah aku

meninggal. Tubuh ini sebenarnya tidak lebih dari sebuah mayat setelah mati, yang akan kembali menjadi tanah. Jadi lebih baik aku sekalian melakukan suatu perbuatan baik untuk yang terakhir kalinya, yaitu dengan menyumbangkan tubuhku kepada pihak rumah sakit. Para dokter dapat mengambil kornea dari mataku dan memberikan hadiah yang luar biasa berupa penglihatan kepada orang yang buta. Bayangkan betapa gembiranya seseorang yang buta ketika dia dapat melihat kembali, dan bagaimana berharganya hadiah tersebut baginya. Bayangkan pula bagaimana aku pun pasti akan turut berbahagia mengetahui bahwa aku telah memberikan hadiah penglihatan yang sangat berharga tersebut. Hadiah tersebut sama sekali bukan merupakan suatu pengorbanan dari pihakku, karena tubuh ini sudah tidak lagi berguna bagiku setelah mati. Jadi lebih baik aku melakukan perbuatan baik untuk yang terakhir kalinya dengan tubuh ini sebelum dia membusuk.

Jika memungkinkan, para dokter juga dapat mengambil jantungku, ke dua ginjalku, paru-paruku, hatiku, dan organ apa saja yang dapat diambil setelah kematianku untuk ditransplantasikan ke orang lain. Apapun yang tertinggal dapat digunakan oleh para murid kedokteran untuk studi mereka. Mereka dapat memotong-motong tubuhku. Kemudian mereka dapat membuang apa yang tertinggal dari tubuhku sesuai dengan kemauan mereka. Mungkin tubuhku akan dapat menjadi pupuk bagi

tanah dan suatu tanaman dapat tumbuh menjadi pohon yang kuat yang memberikan naungan dan menghasilkan bunga-bunga yang cantik. Dengan cara ini juga, tidak ada seorang pun yang perlu kuatir untuk melaksanakan suatu upacara pemakaman yang baik dan benar bagiku. Orang dapat saja menyerahkan tubuhku kepada pihak rumah sakit untuk dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya. Hal ini, sejujurnya, akan dapat melepaskan beban pikiran mereka. Tak ada seorang pun yang akan menjadi repot karena diriku.

Dan jika ada orang yang ingin melakukan suatu pemakaman yang pantas bagiku dan memberikan penghormatan terakhir, aku akan berkata: Mohon tidak usah pedulikan hal itu. Upacara pemakaman bukanlah untukku. Namun jika kau benar-benar ingin mengingatku, maka lakukanlah perbuatan baik. Lakukan apa saja perbuatan baik sesuai keinginanmu atas namaku. Jalanilah hidup dengan baik. Jadilah orang yang penuh perhatian dan berbagi pada sesama. Saling memaafkan dan mencintai. Bermurah hati dan berbesar hati. Baik hati dan lemah lembut. Hanya itulah yang kuminta. Hal itu akan membuatku sangat senang – mengetahui bahwa aku telah dapat menyebarkan pesan yang baik dan memberikan pengaruh yang baik.

* * * * *

Wahai para bhikkhu, kau seharusnya menghadapi ajalmu dengan penuh kesadaran dan pengertian.
Itulah pesanKu kepadamu.

Buddha

KEMATIAN KITA SEBAIKNYA DIPENUHI KEDAMAIAN

Kita semua suatu hari pasti akan mati. Kematian kita sebaiknya dipenuhi ketenangan dan kedamaian. Karena itu ketika seseorang akan meninggal kita harus membuat suasana setenang dan seindah mungkin bagi orang tersebut. Apakah kau heran bahwa kematian dapat menjadi suatu hal yang indah? Jika ya, itu adalah karena pada dasarnya kita mempunyai “dosa” atau kebencian terhadap kematian. Ada perasaan takut akan rasa sakit dan ketidak-pastian mengenai apa yang akan datang setelah kematian. Selain itu juga ada rasa terikat/ kemelekatan terhadap orang-orang yang kita cintai yang menimbulkan rasa sakit/kesedihan di hati kita karena harus berpisah dengan mereka.

Bagaimanapun juga, kita harus menyadari bahwa penyebab penderitaan kita adalah pengertian dan sikap kita yang salah. Kita belum memahami “Dhamma” dengan

dalam. Kita belum mengerti dan menembus sifat alami dari pikiran dan tubuh sebagai sesuatu yang tidak kekal, penuh penderitaan, dan tanpa inti. Kita belum belajar bagaimana untuk melepaskan sesuatu dengan baik, bagaimana untuk menerima hal-hal yang tidak dapat dihindari.

Ketika ibu tiri Sang Buddha, Maha Pajapati Gotami, akan meninggal pada umur 120 tahun, Ananda dan para bhikkhuni menangis. Maha Pajapati Gotami dengan lembutnya menasehati mereka: "Mengapa kalian harus menangis, putra dan putriku. Tidakkah kalian lihat tubuhku ini telah menjadi begitu tua dan lemah? Tubuhku ini seperti kumpulan ular-ular, tempat segala mcam penyakit, tempat bersemayamnya umur tua dan kematian, rumah penderitaan. Aku sudah sangat lelah hidup dengan tubuh yang sudah seperti mayat ini. Tubuh ini hanyalah sebuah beban yang berat bagiku. Telah lama aku ingin mencapai pembebasan akan Nibbana. Dan hari ini harapanku hampir terwujud. Sesungguhnya kematianku adalah suatu hal yang membahagiakan. Inilah saatnya bagiku untuk memukul genderang kepuasan dan kegembiraan. Mengapa kalian harus menangis?"

Sang Buddha, saat beliau akan meninggal di bawah dua pohon sala di dalam hutan, juga berkata kepada Ananda untuk tidak menangisi kematianNya. Beliau berkata bahwa seseorang harus dengan penuh kebijaksanaan dan ketenangan hati menerima fakta bahwa

kematian dan perpisahan dengan semua yang kita cintai adalah sesuatu yang tidak dapat dihindari. Sang Buddha mengingatkan bahwa kita harus melatih meditasi dengan penuh kesadaran untuk mencapai kebijaksanaan yang dapat membuat kita mampu menghadapi kematian dengan penuh ketenangan. Beliau berkata kepada para bhikkhu: "Karena itu kalian harus melatih diri sendiri: Kita harus menghadapi kematian dengan penuh kesadaran dan ketenangan." Dan kata-kata terakhir Sang Buddha adalah: "Seluruh hal yang terkondisi akan lenyap juga pada akhirnya. Kau harus terus berjuang dengan penuh ketekunan."

Orang-orang yang telah menjalani hidup dengan penuh keindahan akan meninggal secara indah pula. Pada suatu hari aku membaca sebuah artikel "Dalam Kenangan" di surat kabar yang isinya sangat menyentuh hati: "Sambil menghembuskan napasnya yang terakhir dan memasuki kehidupan baru, wajahnya bersinar dan sebuah senyuman manis tersungging di bibirnya. Suster F., saat melihat hal ini, berseru: 'Lihat, dia bertemu Tuhan…" Kebetulan aku mengenal wanita ini, seorang penganut agama Kristen, yang telah meninggal dengan begitu indahnya. Beliau sangat lembut dan baik hati dan selalu penuh perhatian terhadap kesejahteraan orang lain. Aku diberitahu bahwa sebagai seorang guru sekolah, beliau biasa mencari murid-murid yang sangat lemah dan memberi mereka latihan dan dorongan mental secara khusus. Beliau sangat dicintai

dan disayangi keluarganya dan oleh mereka yang hidupnya telah tersentuh olehnya. Aku diberitahu bahwa beliau selalu bersikap lembut dan penuh cinta kasih kepada setiap orang sehingga beliau sudah bagaikan seorang santa (orang suci dalam pengertian agama Kristen).

Dengan telah menjalani hidup yang begitu indah, tidak heran beliau meninggal dengan indah pula. Agama boleh berbeda tetapi seperti yang dikatakan Dalai Lama, pemenang hadiah Nobel Perdamaian, bahwa "Cinta kasih adalah inti dari seluruh agama." Aku yakin dan percaya bahwa jika kita telah hidup dengan baik, maka kita akan meninggal dengan baik pula tidak peduli apakah kita pemeluk agama Buddha, Kristen, Hindu, Islam, atau apapun pandangan dan kepercayaannya. Seperti yang dikatakan Sang Buddha, perbuatanlah yang menentukan. Dalam hal ini aku biasa memberitahu umat Buddha bahwa lebih baik menjadi penganut agama Kristen atau Islam yang baik daripada menjadi seorang Buddhis yang buruk. Karena, umat Kristen yang baik ketika meninggal akan melihat Tuhan mereka atau suatu Sinar Suci. Para Buddhis juga mungkin melihat bayangan Sang Buddha, para arahat, dewa atau makhluk surga dan sinar yang bercahaya.

Jack Kornfield, guru meditasi Vipassana dari Amerika, pernah menyinggung dalam tulisannya yang berjudul *"Pikiran yang Penuh Pertanyaan" ("the Inquiring*

Mind"), bagaimana dia mengunjungi Howard Nudleman, seorang ahli bedah dan meditator yang sangat baik hati sehari sebelum Howard meninggal karena kanker. Dia ingat bagaimana memasuki kamar Howard seperti masuk ke dalam vihara. Dan ketika dia melihat Howard, Howard tersenyum, sebuah senyuman yang begitu manisnya sehingga dia (Kornfield) tidak akan dapat melupakannya seumur hidupnya.

Ya, aku yakin ada banyak cerita yang sangat menyentuh mengenai kematian yang indah dari orang-orang yang berhati indah. Karena itu, kematian juga dapat menjadi suatu pengalaman yang indah. Ketika kita telah menjalani hidup yang baik dan tubuh ini telah menjadi lemah dan rusak, kita dapat menghadapi kematian dengan baik, karena kita tahu bahwa kita telah hidup dengan baik dan bahwa inilah waktunya bagi kita untuk terus bergerak.

Sehingga ketika seseorang yang kita cintai akan meninggal, kita harus mengerti dan membiarkannya untuk pergi dengan damai. Kita harus membuat kematian itu setenang dan seindah mungkin baginya. Jelas, kita tidak seharusnya menangis dan meraung-raung. Hal itu hanya akan menyusahkan orang yang akan meninggal tersebut. Tentu saja jika dia adalah seorang Buddhis yang penuh pengertian dan masih ada sedikit kekuatan di dalamnya untuk berbicara, dia mungkin seperti Sang Buddha, akan menghibur dengan lembutnya: "Sayangku, mengapa kau

harus menangis? Bukankah Sang Buddha telah mengajarkan kita dalam banyak cara bahwa perpisahan adalah suatu hal yang tidak dapat dihindari dalam hidup ini? Bagaimana mungkin sesuatu yang harus lenyap dapat tidak lenyap? Itu adalah suatu hal yang tidak mungkin. Karena itu kita harus berpikir dalam-dalam mengenai Dhamma. Tubuh ini, sayangku, adalah bukan milik kita. Pikiran ini juga bukan milik kita. Mereka muncul dan pergi sesuai dengan kondisi-kondisi tertentu. Kita harus melatih dengan penuh kesadaran yang dalam untuk melihat hal ini, sehingga dengan tidak lagi melekat, kita dapat dibebaskan dari lingkaran kelahiran dan kematian. Sayangku, tegarlah. Bahkan saat aku pamit padamu aku ingin mengingatkanmu pada kata-kata terakhir Sang Buddha kepada kita semua: 'Seluruh fenomena yang terkondisi akan lenyap. Karena itu, aku mendorongmu untuk terus berjuang dengan tekun."

Ya, seluruh Buddhis harus mengingat bahwa pesan terakhir Sang Buddha kepada kita adalah untuk berjuang terus tanpa lelah demi mencapai kebijaksanaan yang dapat membebaskan kita dari lingkaran kelahiran dan kematian. Seorang meditator harus bermeditasi sampai titik terakhir. Dia dapat memperhatikan napas masuk atau napas keluar, atau muncul dan tenggelamnya perut (abdomen) ketika dia menarik dan menghembuskan napas. Jika dia mengalami kesulitan dia dapat menyadarinya, memperhatikannya seperti adanya, tanpa adanya rasa takut atau cemas,

melainkan dengan penuh ketenangan dan kemantapan pikiran. Dia dapat memperhatikan sensasi rasa sakit dan menahannya walaupun rasa sakit itu sangat hebat. Dia dapat mengingatkan dirinya sendiri bahwa itu hanyalah suatu sensasi, walaupun merupakan sensasi yang sangat berat/sulit. Dia juga dapat melihat bahwa sensasi tersebut adalah sesuatu yang tidak kekal/permanen, dan akan secara terus-menerus muncul dan pergi. Dia dapat mengerti dan tidak menjadi tergantung atau terikat kepada tubuh. Dia tahu bahwa baik tubuh dan pikiran muncul dan pergi sesuai dengan kondisi-kondisinya. Dia dapat berpikir: "Pikiran dan tubuh ini bukanlah milikku. Mereka tidak pernah menjadi milikku. Mereka muncul karena kondisi, dan karena kondisi pula mereka akan pergi. Demikian pula, mata ini bukanlah milikku, telinga ini bukanlah milikku, hidung ini bukanlah milikku... Tubuh ini terdiri dari empat elemen yaitu tanah, api, air, dan udara yang mewakili sifat materi, sifat keras, lembut, tekanan, tegangan, panas, dingin, dan seterusnya. Selama masih ada energi kamma untuk mempertahankan hidup dalam masa kehidupan ini, tubuh ini akan bertahan hidup. Ketika energi karma untuk kehidupan ini habis, maka tubuh ini akan mati, dan sebuah pikiran baru yang terkondisi oleh pikiran lama pada saat kematian, akan muncul dalam sebuah tubuh baru. Jika aku telah mencapai tingkat arahat, aku tidak akan dilahirkan kembali. Jika setidaknya aku telah menjalani hidupku dengan baik, aku tidak akan takut menghadapi kelahiran yang berikutnya. Aku akan

dapat menerima keberadaan baruku sebagai manusia yang beruntung dan terpelajar atau sebagai makhluk surgawi dan dari sana melanjutkan jalan usaha untuk mengembangkan diriku sampai aku mencapai tujuan utama yaitu Nibbana, akhir dari lingkaran kelahiran dan kematian." Dengan berpikir seperti ini, seorang meditator dapat memperoleh ketenangan dan kemantapan hati. Dia dapat memperoleh kedamaian. Dia bahkan dapat tersenyum pada rasa sakitnya dan pada orang-orang yang berkumpul di sekelilingnya. Dengan pikiran yang penuh kedamaian, sensasi rasa sakit pada tubuh juga akan lenyap. Dia dapat meninggal dengan penuh ketenangan dan kedamaian, dan dengan lembutnya menghembuskan napas terakhirnya.

* * * * *

Air mata kebahagiaan

Ketika Anathapindika, seorang filantropis (penyumbang amal) dan sponsor besar Sangha, sedang sekarat, Sariputta, murid utama Sang Buddha, memberikan khotbah mengenai ketidak-melekatan kepadanya. Sariputta mengingatkan Anathapindika bahwa hidup hanyalah sebuah proses yang tergantung pada kondisi, dan bahwa dalam pikiran dan tubuh yang hanya berlangsung sekejap ini tidak ada hal apapun yang berharga untuk membuat kita tergantung/melekat. Sariputta terus

melanjutkan daftar seluruh hal yang membentuk kehidupan, menunjukkan bahwa mereka semua adalah kondisi yang berlangsung untuk waktu yang sangat singkat yang tidak dapat kita andalkan. Karena itu Anathapindika seharusnya tidak menangkap bentuk yang terlihat mata, suara yang didengar telinga, bau yang dicium hidung, rasa yang dikecap lidah, sentuhan yang dirasakan tubuh, dan kesadaran yang tergantung pada seluruh hal tersebut. Anathapindika seharusnya tidak melekat setelah melihat kesadaran, mendengar kesadaran, mencium kesadaran, merasakan kesadaran, menyentuh kesadaran, dan memikirkan kesadaran. Dia harus memahami sifat alami hal-hal tersebut yang tidak kekal dan memperhatikan muncul dan perginya hal-hal tersebut tanpa menjadi terikat atau benci pada hal-hal tersebut.

Anathapindika juga sebaiknya tidak melekat pada kontak berdasarkan mata dan bentuk, telinga dan suara, dan seterusnya. Dia seharusnya tidak melekat pada perasaan, yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan, yang muncul dari kontak. Dia harus menerima semua itu dengan penuh ketenangan hati, memahami sifat alami hal-hal tersebut yang tidak kekal, tidak memuaskan, dan tanpa inti. Tubuh ini terdiri dari empat elemen yaitu pertumbuhan/pertambahan (extension), ketidak-pastian/selalu berubah-ubah (oscillation), perpaduan/persatuan (cohesion), dan suhu (temperature). Pikiran ini terdiri dari perasaan, persepsi,

aktivitas mental, dan kesadaran. Semua itu adalah tidak kekal dan selalu berubah setiap saat. Anathapindika, Sariputra menganjurkan, seharusnya tidak terikat pada semua ini. Tidak ada sesuatu pun di dunia ini yang dapat disebut sebagai sesuatu yang kekal. Dalam pengertian utama, tidak ada diri/inti dalam pikiran dan tubuh ini. Dan karena itu tidak ada yang perlu dimelekati oleh Anathapindika.

Setelah mendengar khotbah Dhamma yang sangat mendalam ini, suatu perasaan yang dipenuhi kedamaian dan kegembiraan menguasai Anathapindika. Dan dia menangis. Bhikkhu pendamping Sang Buddha, Ananda, yang hadir di sana terkejut dan bertanya kepada Anathapindika mengapa dia menangis. "Apakah itu karena kau tidak dapat menahan rasa sakitmu?" "Tidak," Anathapindika menjawab. Bukanlah itu. Tetapi lebih karena ajaran Dhamma yang sangat indah yang telah menyentuh hatinya dengan sangat dalam. "Aku belum pernah merasa begitu tersentuh seumur hidupku. Karena itulah aku menangis," dia memberitahu Ananda dan Sariputta. Air matanya bukanlah air mata kesedihan, melainkan air mata kebahagiaan – bahagia karena mendengarkan dan memahami ajaran Dhamma yang sangat hebat itu.

Anathapindika bertanya mengapa Dhamma seperti itu tidak sering dikhotbahkan kepada umat awam.

Sariputta menjawab hal tersebut dikarenakan orang awam umumnya sulit menghargai Dhamma yang sangat dalam seperti itu, karena mereka masih melekat pada kesenangan sensual yang ada dalam hidup ini. Anathapindika memprotes bahwa ada orang yang akan mengerti dan menghargai ajaran Dhamma yang dalam tersebut dan siapa yang tidak mendengarnya akan menjadi tersesat. Dia mendorong Sariputta untuk sering mengkhotbahkan kepada orang lain ajaran mengenai ketidak-melekatan yang baru saja dikhotbahkan Sariputta kepadanya.

Sesaat kemudian Anathapindika meninggal dunia. Karena pada akhir kehidupannya dia dipenuhi kedamaian dan dia telah menjalani hidup dengan baik, Sang Buddha memberitahu bahwa dia telah dilahirkan kembali di surga Tusita. Sebagai orang yang telah mencapai tingkat kesucian pertama (sotapatti), dikatakan bahwa Anathapindika akan mencapai penerangan sempurna dalam tujuh kehidupan lagi, dan karena itu akan terbebaskan dari kelahiran kembali.

Ada juga beberapa cerita mengenai bagaimana para bhikkhu jaman dulu yang mencapai tingkat arahat (penerangan sempurna) di ranjang kematiannya. Demikian pula para yogi sekarang ini dapat bermeditasi sampai pada titik terakhir, karena setahu mereka, mereka mungkin akan memperoleh pengetahuan inti, yang akan meningkatkan pemahaman mereka akan ketidak-kekalan, penderitaan,

dan tanpa inti, dan bahkan dalam mencapai tingkat kesucian pada saat kematian.

Seorang yogi dapat memancarkan metta, cinta kasih. Bahkan saat dia sedang sekarat, dia dapat tetap memancarkan pikiran-pikiran yang penuh cinta kasih kepada seluruh makhluk. “Semoga seluruh makhluk berbahagia. Semoga mereka bebas dari rasa sakit dan bahaya. Semoga mereka bebas dari penderitaan mental…penderitaan fisik… Semoga mereka dapat menjaga diri mereka sendiri dengan penuh rasa bahagia.” Meninggal dengan pikiran-pikiran agung yang penuh cinta kasih terhadap seluruh makhluk seperti itu adalah suatu cara yang agung untuk meninggal. Dalam Visuddhimagga, sebuah buku petunjuk meditasi Buddhis kuno, dinyatakan bahwa seseorang yang terbiasa memancarkan metta (cinta kasih) akan meninggal dengan penuh kedamaian, seperti sedang tertidur dengan lelap dan menyenangkan. Jika dia belum mencapai tingkat arahat dan karena itu harus dilahirkan kembali, dia mungkin dapat dilahirkan di alam surga.

Ya, seorang yogi tidak perlu takut akan kematian. Dia dapat melepaskan tubuh dan pikiran dengan baik, karena telah memahami bahwa hidup dan mati bagaikan dua sisi dari sebuah koin yang sama, bahwa ketika kita hidup sebenarnya kita sudah mati dari waktu ke waktu dan dilahirkan kembali ke dalam setiap momen baru. Fenomena

mental dan fisik selalu muncul dan pergi. Tidak ada yang tetap sama bahkan selama sedetik pun. Hal ini telah dibuktikan pula dalam hukum fisika mengenai quantum di mana ditemukan partikel-partikel sub atom menghilang sebanyak 10 buah dan hal itu dapat terjadi sebanyak 22 kali hanya dalam waktu satu detik. Sang Buddha juga berkata bahwa fenomena mental dan fisik selalu muncul dan tenggelam. Selama kita belum melenyapkan energi kamma untuk lahir kembali dengan mencabut akar kekotoran batin yaitu keserakahan (loba), kemarahan/ kebencian (dosa), dan pandangan salah/kebodohan (moha), selama itulah kita terus dilahirkan kembali. Meninggal pada kehidupan ini hanyalah berarti akhir dari jangka waktu kehidupan tubuh dan pikiran di kehidupan ini. Tetapi segera setelah waktu kematian berakhir, tanpa adanya interval, sebuah pikiran baru akan muncul dan mengambil suatu bentuk/keberadaan pada tubuh yang baru sesuai dengan karma atau perbuatan dari makhluk tersebut dalam kehidupan berikutnya. Jadi seorang yogi yang memahami bahwa pada saat kematian pikiran sebenarnya tidak berbeda dengan saat-saat lain, tidak akan mempunyai rasa takut. Dia dapat menghadapi akhir hidupnya dengan penuh kesadaran dan kemantapan sesuai dengan instruksi Sang Buddha.

* * * * *

Bagaimana menciptakan suasana yang penuh kedamaian

Dalam usaha menciptakan suasana yang tenang bagi orang yang sedang sekarat, kita harus mengetahui pilihannya, kesukaan dan ketidak-sukaannya. Contohnya, dia mungkin menyukai bunga. Maka kita harus meletakkan bunga di dalam ruangan di sisi tempat tidurnya. Dia mungkin ingin meninggal di kamarnya sendiri yang nyaman, di lingkungan yang dikenalnya, dan yang penuh kedamaian baginya. Jadi jika memungkinkan, dia sebaiknya menemui ajalnya di rumah sendiri daripada di rumah sakit. Namun jika hal itu tidak memungkinkan dan perawatan rumah sakit benar-benar dibutuhkan, kita harus berusaha membuat suasana di lingkungan di rumah sakit itu sekhusus dan sedamai mungkin baginya. Sebuah kamar privat (VIP) adalah yang terbaik tetapi mungkin tidak semua orang mampu membayarnya. Di mana pun tempatnya, kita harus berusaha menciptakan suasana yang sedamai mungkin.

Dia mungkin mempunyai sebuah patung Buddha kecil yang suka dipandangnya. Jika demikian kita dapat meletakkan patung Buddha tersebut di samping bunga di sisi tempat tidurnya. Wajah/ekspresi yang tenang dari patung Sang Buddha dapat menjadi sesuatu yang sangat meyakinkan. Dengan memandang patung tersebut, kita diingatkan pada kebijaksanaan dan ajaran Sang Buddha. Dan hal itu dapat memberikan rasa ketenangan dan

kedamaian, terutama pada saat-saat kita membutuhkannya. Kamar tersebut juga harus bersih dan nyaman. Orang yang sekarat mungkin ingin tempat tidurnya diletakkan menghadap jendela sehingga dia dapat melihat pepohonan dan tanaman yang dapat menghibur hati. (Sang Buddha, contohnya, memilih untuk meninggal dalam lingkungan alam, di bawah dua pohon sala yang sedang berbunga di hutan Kusinara).

Jika seandainya orang yang sekarat tersebut kehilangan kemantapan dan menunjukkan tanda-tanda ketakutan, kecemasan, atau kesakitan, para sanak-saudara harus meyakinkannya. Contohnya, orang yang dicintai (istri) dapat memegang tangannya atau dengan lembut mengusap dahinya, berbicara dengan cara yang menghibur dan meyakinkan. Sang istri dapat mengingatkannya akan Dhamma, akan perlunya menjaga pikiran agar selalu tenang, dan untuk bermeditasi. Sang istri dapat meyakinkan sang suami untuk tidak mengkuatirkan dirinya atau anak-anak, bahwa dia memiliki ajaran Sang Buddha dan dia akan hidup sesuai dengan ajaran tersebut. Dia akan tahu bagaimana cara yang baik untuk menjaga diri sendiri dan anak-anak. Dia dapat mengingatkannya bahwa harta, orang-orang yang dicintai, serta tubuh dan pikiran sesungguhnya bukanlah milik kita. Hanya perbuatan kitalah yang merupakan harta kita sebenarnya yang akan mengikuti kita. Sang istri dapat mengingatkan sang suami akan hidup baik yang telah

dijalaninya, bagaimana sang suami telah menjaga keluarganya dengan baik, dan banyaknya perbuatan baik yang telah dilakukannya. Dengan mengingat hal itu, dan memahami Dhamma, sang suami dapat menjadi kuat. Dia dapat tersenyum dan menjadi tenang/damai. Kematian tidak lagi menjadi sesuatu yang menakutkan baginya.

Tentu saja, apa yang telah dinyatakan di atas hanyalah suatu contoh dari skenario yang mungkin akan terjadi. Pada saat yang sebenarnya, tidak akan ada naskah yang telah dipersiapkan. Namun jika seseorang telah memahami Dhamma maka dia akan tahu bagaimana untuk bersikap, dan sesuai dengan kondisi yang berlaku, berkata dan melakukan hal yang benar untuk membantu orang yang dicintai meninggal dunia dengan damai.

Pada masa Sang Buddha, Nakulamata, istri dari Nakulapita, melakukan hal tersebut: dia meyakinkan suaminya ketika suaminya pada suatu saat hampir mati. Dia berkata kepada suaminya: "Sayangku, janganlah meninggal dengan rasa penyesalan atau melekat pada sesuatu pun. Guru kita, Sang Buddha, telah berkata bahwa tidaklah bijaksana untuk meninggal dengan cara seperti itu." Memahami sifat suaminya, dia melanjutkan: "Sayangku, kau mungkin berpikir bahwa jika kau pergi, aku tidak akan dapat menanggung anak-anak atau menjaga agar keluarga kita tetap bersatu. Janganlah berpikir demikian; karena aku ini orang yang ahli memintal

kapas dan wol. Aku dapat membiayai anak-anak dan menjaga agar keluarga kita tetap bersatu. Karena itu, tenanglah."

Dan dia meyakinkan suaminya bahwa dia akan tetap baik dan melaksanakan Dhamma sampai mencapai penerangan sempurna. Dan jika ada yang meragukan hal ini, biarlah mereka pergi dan bertanya kepada Sang Buddha, yang pasti akan mendukungnya. Mendengar seluruh perkataan ini, Nakulapita bukannya meninggal malah menjadi baik dan sembuh dari penyakitnya! Kemudian, ketika pasangan yang saling mencintai tersebut pergi menemui Sang Buddha, Beliau berkata kepada Nakulapita bahwa dia sangat beruntung mempunyai seorang istri seperti Nakulamata. "Kau sangat beruntung memperoleh Nakulamata yang memiliki cinta dan kasih sayang sedemikian rupa bagimu, yang mengharapkan kebahagianmu, dan yang menasehatimu di saat-saat krisis."

Sanak-saudara juga harus memberikan seluruh dukungan semampunya kepada orang yang sedang sekarat. Seperti yang telah dikatakan sebelumnya, mereka seharusnya tidak menangis karena hal itu akan membuat orang yang akan meninggal menjadi semakin susah. Tetapi jika mereka sulit mengontrol diri, mereka juga seharusnya ingat akan Dhamma. Mereka dapat berpikir bahwa kematian adalah suatu hal yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan. Di mana ada kehidupan di sana ada

kematian. Ini adalah sesuatu yang harus kita terima dengan baik. Selain bila tubuh ini menjadi lemah karena usia tua atau karena sakit keras, maka kita harus bersyukur kita dibebaskan dari penderitaan tersebut. Dengan memperoleh kehidupan yang baru, orang tersebut akan menjadi lebih baik. Dengan berpikir secara bijaksana pula, para sanak-saudara dapat memperoleh kekuatan kembali dan membantu menciptakan kepergian yang penuh rasa hormat dan damai bagi orang yang meninggal tersebut.

* * * * *

Saat-saat terakhir

Saat-saat terakhir atau detik menjelang kematian dikatakan merupakan suatu hal yang sangat penting. Jika seseorang meninggal dengan dipenuhi rasa takut, marah, melekat, atau dalam keadaan mental lainnya yang tidak sehat, maka akan terjadi kelahiran baru yang buruk. Tetapi jika seseorang meninggal dengan damai dan penuh pemahaman, dengan kesadaran penuh dan ketenangan hati, akan terjadi kelahiran baru yang baik. Biasanya jika seseorang telah menjalani hidup dengan baik, pada saat-saat terakhir pikirannya juga akan secara alami berada pada keadaan yang baik. Perbuatan-perbuatan baik yang telah dilakukannya akan muncul kembali dalam benaknya. Atau mungkin pula dia akan memperoleh penglihatan mengenai nasib yang akan dihadapinya, seperti melihat pemandangan surga yang sangat indah dan orang-orang

yang agung. Sebaliknya, jika dia telah menjalani kehidupan yang buruk, maka perbuatan-perbuatan jahat yang telah dilakukannya akan muncul kembali di matanya, atau penglihatan akan api neraka dan tanda-tanda buruk lainnya akan muncul. Sebenarnya dalam hidup, kita tidak sepenuhnya baik atau buruk; ada percampuran antara hal yang baik dan buruk dalam diri kita. Namun jika secara keseluruhan kita telah berbuat baik, maka kita dapat merasa yakin bahwa kita akan memperoleh kelahiran baru yang baik pula.

Jika kita telah memahami dengan baik arti dari hidup dan mati, kita dapat menghadapi kematian dengan mantap dan penuh ketenangan hati. Kita dapat, seperti yang telah dikatakan, bermeditasi sampai titik terakhir, mempertahankan kesadaran penuh dan ketenangan hati kita. Dengan telah menjalani hidup dengan baik secara umum dan terlebih lagi apabila kita dapat mempertahankan kesadaran penuh dalam menghadapi kematian, maka pastilah kita akan memperoleh kelahiran baru yang baik pula – baik sebagai seorang manusia yang bersifat baik lagi atau sebagai seorang dewa, makhluk surgawi. Diharapkan pula dalam kelahiran apapun yang akan kita alami, kita dapat segera mengakhiri samsara, yaitu lingkaran kelahiran dan kematian, karena dengan tidak mengalami kelahiran kembali, kita akan mencapai kedamaian Nibbana.

Kadangkala ditanyakan: Bagaimana jika seseorang tidak dapat mempertahankan kesadaran penuh, apalagi

jika dia belum pernah menjalani pelatihan meditasi apa pun? Bagaimana jika seandainya, orang itu meninggal dalam keadaan koma? Atau bagaimana jika dia meninggal mendadak dalam suatu kecelakaan? Berdasarkan apa yang aku mengerti dari kitab suci ajaran Sang Buddha, aku akan berkata bahwa jika seseorang telah menjalankan hidup yang baik, maka kemungkinannya adalah pikiran terakhir yang baik akan muncul pada saat kematian dan sebuah kelahiran baru yang baik akan dapat terjadi. Kamma kita adalah penyelamat kita yang sebenarnya (kamma-patisarana), sehingga dengan demikian, segala perbuatan baik yang telah kita lakukan pastilah akan membawa kita pada kelahiran baru yang baik pula. Itulah alasan mengapa kita harus menjalankan hidup dengan baik selagi kita hidup dan tidak menunggu sampai kita hampir mati, karena pasti akan sudah terlambat pada saat itu. Tetapi karena dalam hidup kita telah melakukan perbuatan baik dan buruk, ada kemungkinan kita secara tidak beruntung teringat akan perbuatan buruk kita dan bukannya perbuatan baik kita pada saat kematian. Karena itu, mempertahankan kesadaran secara penuh adalah suatu hal sangat penting untuk dilakukan; karena hal tersebut sangatlah membantu. Dengan kesadaran yang penuh, pikiran-pikiran yang tidak sehat tidak akan dapat memasuki pikiran kita dan kita akan dapat meninggal dengan tenang, damai. Kesadaran penuh merupakan suatu kualitas yang sangat hebat – dapat menolong kita baik dalam kehidupan maupun kematian – karena itu mengapa kita tidak

menanam dan mengembangkannya dengan sungguh-sungguh selagi kita masih hidup?

* * * * *

PERENUNGAN MENGENAI KEMATIAN

Seorang bhikkhu yang selalu sadar akan saat kematian selalu tekun berlatih. Dia memperoleh persepsi mengenai ketidak-melekatan pada seluruh bentuk kehidupan. Dia mengalahkan kemelekatan pada hidup. Dia menentang kejahatan. Dia menghindari penyimpanan segala hal. Dia tidak memiliki setitik pun rasa serakah/kikir sehubungan dengan berbagai macam kebutuhan hidup. Persepsi mengenai ketidak-kekalan tumbuh dalam dirinya, yang mana diikuti dengan munculnya persepsi rasa sakit dan tanpa inti. Namun sementara makhluk hidup yang masih belum dapat mengembangkan kesadarannya akan saat kematian menjadi korban dari rasa takut, seram, dan bingung pada saat kematian bagaikan secara tiba-tiba diterkam binatang buas, roh, ular, perampok, atau pembunuh, dia akan meninggal dengan sadar dan tidak merasa takut, tidak terjatuh ke dalam keadaan-keadaan tersebut. Dan jika dia tidak mencapai keadaan tanpa kematian di sini dan pada saat ini, setidaknya dia akan memperoleh nasib yang bahagia pada saat tubuhnya mati.

Jalan Penyucian (Visuddhimagga)

Selagi kita masih hidup, sebaiknya kita selalu merenungkan kematian. Bahkan, hal ini baik dilakukan setiap hari. Sang Buddha menganjurkan kita untuk sering merenungkan kematian karena ada banyak manfaat yang dapat diperoleh dari kegiatan tersebut. Mari kita lihat bagaimana kita dapat memperoleh manfaat dengan merenungkan kematian.

Pertama-tama harus ditekankan di sini bahwa dengan merenungkan kematian, bukan berarti kita tidak boleh merasa sedih, takut, ngeri, atau depresi, dan merasa ingin bunuh diri. Tidak, jauh dari semua itu, kami ingin agar kau bahkan dapat hidup dengan lebih bijaksana dan penuh kasih sayang lagi dengan melakukan perenungan yang bijaksana mengenai kematian.

Contohnya, ketika aku sedang merasa sebal atau frustasi, aku akan (jika aku dapat menjaga kesadaranku) berpikir seperti ini: Hidup ini pendek, sebentar saja kita semua akan mati. Jadi apa gunanya bertengkar atau berargumentasi dengan orang lain? Apa gunanya membuat hati menjadi panas? Tidak ada gunanya sama sekali. Lebih baik aku menjaga perasaanku agar penuh kedamaian. Berargumentasi atau membuat hati menjadi panas tidak akan menyelesaikan permasalahan. Hal itu hanya akan menyebabkan timbulnya lebih banyak kebencian dan permasalahan. Dengan cara berpikir seperti ini aku dapat mendinginkan kepalaku, memeriksa diri sendiri agar tidak

terbawa oleh perasaan-perasaan yang kuat, dan bersikap lebih lembut dan baik dengan orang lain. Tentu saja, hal ini tidaklah selalu mudah dilakukan dan kadang (mungkin sering) aku benar-benar lupa dan terbawa oleh omongan dan emosi, tetapi ketika aku mengingatkan diriku sendiri mengenai singkatnya hidup ini dan tidak ada gunanya menjadi marah, setidaknya aku dapat lebih menenangkan diri dan berbicara dengan lebih lembut dan penuh pertimbangan.

Demikian pula, ketika aku menjadi marah atau merasa kuatir karena suatu hal, aku akan berpikir apa gunanya semua kekuatiran dan kecemasan ini. Hidup akan berjalan sesuai dengan aturannya dan kematian selalu menunggu setiap orang. Tidak ada seorang pun di dunia ini yang dapat lari dari kematian. Kematian adalah sesuatu yang dapat menyamakan seluruh makhluk hidup secara hebat, sesuatu yang membuat pemerataan dengan adil. Karena itu, selagi aku hidup, lebih baik bagiku untuk hidup sebaik yang kumampu, hari demi hari. Dengan berpikiran bijak seperti ini, aku dapat menelaah kekuatiranku dan menjalani hidup dengan lebih ringan dan penuh rasa bahagia.

Lebih lanjut lagi, dapat kita pertimbangkan bahwa dengan atau tanpa kekuatiran, kita semua tetap akan menjadi tua dan mati. Jadi lebih baik kita tumbuh tua tanpa kekuatiran tersebut! Itu adalah hal terbaik untuk

dilakukan. Tidak ada orang yang menentang kenyataan bahwa kita akan dapat menjadi lebih baik tanpa kekuatiran. Selain itu, seluruh kekuatiran mungkin hanya akan lebih memperpendek hidup kita, menyebabkan kita memperoleh penyakit dan kematian yang lebih awal. Dengan berpikir seperti ini juga, kita dapat menelaah kekuatiran kita dan hidup dengan lebih bahagia. Dengan begitu, perenungan mengenai kematian dengan cara yang trampil ini akan dapat membuat kita lebih bertoleransi (tenggang rasa) dan sabar, baik hati dan lembut, baik bagi diri kita sendiri maupun bagi orang lain.

Lalu kita juga dapat menjadi lebih tidak terikat/melekat pada milik materi kita, menjadi lebih tidak serakah. Ya, ketika kita dapat memahami lebih baik mengenai singkatnya hidup ini, dan bagaimanapun banyaknya yang kita dapatkan kita tidak akan dapat membawa satu sen pun juga ketika kita meninggal, kita akan menjadi lebih tidak pelit/kikir. Kita dapat sedikit lebih bebas dan mulai menikmati berbagi dan memberi, mencintai dan peduli. Pada saat itu kita akan menyadari bahwa ada yang lebih berharga dalam hidup ini daripada hanya mengumpulkan dan menyimpan harta kekayaan. Kita akan ingin menjadi lebih murah hati, berbagi, serta memberikan kegembiraan dan kebahagiaan bagi hidup orang lain. Memberi kegembiraan dan kebahagiaan bagi orang lain adalah sesuatu yang membuat hidup ini lebih berarti dan indah. Itulah yang berarti. Cinta dan kasih sayang dapat tumbuh

dan berkembang dalam hati kita seperti bunga-bunga yang bermekaran di pohon. Kita dapat menjadi orang yang benar-benar indah dan penuh kasih sayang, yang datang dari hati tanpa adanya diskriminasi ras, sekte, agama, status sosial, dan lain-lain. Kita akan memperoleh sinar baru dalam hidup kita, dan saat itulah kita akan dapat berkata bahwa kita benar-benar merasa bahagia dan penuh rasa kemanusiaan. Dan ketika ajal datang menjemput, kita tidak akan mempunyai penyesalan apa pun. Kita akan dapat meninggal dengan bahagia dan damai, diiringi sebuah senyuman manis.

* * * * *

Ketika empat gunung datang menggulung

Suatu ketika Sang Buddha menceritakan sebuah perumpamaan mengenai kematian untuk lebih menekankan kepada kita pentingnya menjalani hidup ini dengan penuh arti. Beliau memberikan pertanyaan ini kepada Raja Pasenadi: "Apa yang akan kau lakukan, Oh Raja, jika kau diberitahu bahwa ada empat gunung yang sangat besar, masing-masing dari utara, selatan, timur, dan barat, sedang berpacu ke arah kerajaanmu, menghancurkan apa saja yang terlihat, dan tidak ada jalan keluar?"

Raja Pasenadi menjawab: "Yang Mulia, dalam bencana yang begitu hebatnya, penghancuran hidup manusia yang

sangat hebatnya, dan kelahiran kembali sebagai makhluk hidup yang sulit diperoleh, apa lagi yang dapat kulakukan selain menjalani hidupku dengan benar dan melakukan perbuatan-perbuatan baik." Sang Buddha kemudian memberikan intinya: "Aku katakan padamu, Oh Raja, aku akan memberitahumu – umur tua dan kematian sedang datang bergulir ke arahmu. Apa yang akan kau lakukan?" Raja menjawab bahwa dalam keadaan demikian, lebih penting baginya untuk hidup dengan benar dan melakukan perbuatan-perbuatan baik. Dia juga mengakui bahwa seluruh kekuatan, harga diri, kekayaan, dan kesenangan indrawi yang dia nikmati sebagai seorang raja, pada saat ajal, tidak akan berarti apa-apa.

Jadi jika kita merenungkan kematian dengan bijak, kita akan menyadari bahwa kekayaan, kekuatan, harga diri, dan kesenangan indrawi bukanlah segalanya. Mereka tidak dapat menjamin kebahagiaan. Banyak orang yang telah memiliki hal-hal tersebut namun tetap hidup dalam gejolak kekasaran dan tidak bahagia. Beberapa orang menyesali perbuatan mereka yang kasar, menginjak-injak, dan menghancurkan orang lain, yang dilakukan dalam usaha mengejar ambisi-ambisi duniawi mereka. Setelah mencapai puncak, mereka menyadari bahwa pencapaian tersebut, pada dasarnya, tidak begitu memuaskan, bahkan menjadi dangkal dan tidak berarti. Kadang mereka berharap mereka telah meluangkan lebih banyak waktu dengan orang-orang dan teman-teman yang

mereka cintai, bahwa mereka telah menunjukkan perhatian dan kelembutan yang lebih baik. Mereka menyesal karena telah melupakan orang-orang yang mereka cintai. Beberapa orang setelah memperoleh tingkat kesuksesan yang hebat, merubah sikapnya di tengah jalan. Mereka meluangkan lebih banyak waktu bagi orang-orang tercinta, teman-teman, dan masyarakat, serta siap untuk melepaskan ambisi tertinggi mereka dan menerima yang lebih sedikit demi mencapai keadaan yang lebih baik.

Jika kita membaca bagaimana beberapa orang kaya dan sukses telah merusak hidup mereka sendiri, kita mungkin dapat belajar dari kesalahan mereka. Pada suatu hari saya membaca sebuah buku berjudul *"Pecundang-Pecundang Terkaya di Dunia" ("The World's Wealthiest Losers").* Saya pikir buku tersebut cukup mendidik, selain juga judulnya sangat mengena. Buku itu bercerita mengenai orang-orang yang menjadi pecundang dalam kehidupan walaupun mereka merupakan orang yang kaya raya. Ya, saya belajar cukup banyak Dhamma dari buku itu, tentang bagaimana uang dan kesuksesan tidak menjamin kebahagiaan pemiliknya. Malah mereka menjadi tidak bahagia walaupun/karena mereka kaya dan sukses. Setelah membaca bagaimana orang-orang kaya dan terkenal seperti Howard Hughes, Mario Lanza, Elvis Presley, Marilyn Monroe, dan Aristotle Onassis hidup dan meninggal, saya tidak iri terhadap mereka.

Orang-orang terkenal seperti Elvis dan Monroe, yang meninggal karena overdosis, benar-benar seperti ungkapan kuno : *"Dari miskin menjadi kaya, dari kaya menjadi kosong" (From rags to riches, from riches to emptiness").* Seluruh kekayaan dan kesuksesan mereka tidak dapat memberikan kebahagiaan yang mereka cari. Kebahagiaan tetap sulit untuk diraih. Mereka tampaknya cukup menyedihkan, dikuasai oleh kemarahan, kesedihan, ketakutan, dan kekosongan. Ambillah contoh seorang ahli waris yang kaya raya, yang memperoleh warisan kekayaan yang sangat besar sekali, yang telah menikah sebanyak tujuh kali namun tetap tidak dapat menemukan kebahagiaan. Dia mengatakan kepada penulis biografinya: "Aku mewarisi segalanya kecuali cinta. Aku selalu mencarinya karena aku tidak tahu apa itu cinta." Keenam perkawinan pertamanya berakhir dengan perceraian dan yang terakhir dengan perpisahan.

Pada akhirnya, walaupun memiliki kekayaan yang sangat besar, dikatakan dia 'hanyalah seorang wanita yang sakit dilanda kesepian'. Dia meninggal pada umur 66 tahun dengan didampingi oleh beberapa teman di sisinya, namun tanpa suami. Cerita-cerita tragis seperti ini, aku yakin, juga dapat ditemukan di negara-negara timur.

Tentu saja, dalam memberikan referensi kepada orang lain, kita tidak bermaksud mengatakan sesuatu itu tidak baik/benar dengan cara yang kita anggap benar. Namun kita hanya ingin menekankan pentingnya memiliki nilai-

nilai yang benar dalam hidup, untuk memahami sifat alami cinta dan kasih sayang sejati. Kita juga tidak bermaksud menentang kekayaan dan kesuksesan, atau mengatakan bahwa kita seharusnya tidak mengejar hal-hal tersebut. Tidak, kita tidak bermaksud demikian. Kita benar-benar mengerti bahwa kita harus praktis dan realistik. Kita mengerti bahwa jika kita bekerja di dunia ini, adalah wajar jika kita akan berusaha sebaik-baiknya untuk memperoleh kekayaan sebanyak mungkin. Namun demikian, jika kita ingin berbuat kebajikan dan menolong orang lain, seperti membangun institusi amal, rumah sakit, dan pusat-pusat meditasi, serta memberikan persembahan makanan kepada para bhikkhu dan mereka yang membutuhkan, kita akan membutuhkan uang. Jadi kita tidak mengatakan bahwa kita seharusnya tidak berusaha sebagai umat awam untuk memperkaya diri kita sendiri. Tetapi tentu saja dalam mengumpulkan kekayaan, kita harus melakukannya dengan cara-cara yang jujur, tanpa melukai/merugikan pihak lain.

Dengan kata lain, apa yang ditekankan adalah keseimbangan moral. Kita perlu memiliki nilai-nilai spiritual, menghargai bahwa kebahagiaan bukanlah terletak pada pemenuhan kesenangan pribadi tetapi dalam saling berbagi dan menyayangi. Ketika kita mempunyai nilai-nilai yang benar, kita dapat hidup dengan berarti dan membawa kegembiraan dan kebahagiaan kepada semua yang ada dalam lingkup hidup kita. Ketika kita telah

mengerti Dhamma, terutama kebenaran akan ketidak-kekalan, penderitaan, dan tanpa inti, kita tidak akan melekat pada ketenaran atau keuntungan. Kita dapat hidup dengan penuh rasa kemanusiaan dan kasih sayang, berbagi kekayaan dan kesuksesan kita, dan memperoleh kegembiraan dengan membuat orang lain bahagia. Namun ketika kita tidak memahami secara dalam mengenai apa yang membentuk kebahagiaan – bahwa kebahagiaan yang sebenarnya datang dari pikiran yang telah terbebaskan dari keserakahan, kemarahan, dan kebodohan – maka karena ketidak-mengertian, kita dapat melakukan hal-hal yang bodoh dan tenggelam dalam lumpur kesenangan sensual, menuju ke akhir yang menyedihkan. Jadi penting bagi kita untuk merenungkan baik-baik mengenai kehidupan dan kematian, serta berjalan ke arah yang benar, di jalan yang benar.

* * * * *

Perasaan yang mendesak

Merenungkan kematian dapat juga menimbulkan apa yang disebut dengan "***samvega***" dalam bahasa Pali – yaitu perasaan yang mendesak yang dapat memberikan kita dengan energi untuk melakukan segala kebajikan semampu kita sebelum kita meninggal dan terutama untuk melatih meditasi demi mencapai kebenaran dan pengertian yang dalam. Sang Buddha berkata bahwa kebanyakan orang

berlari ke sana-sini di pantai yang terdekat; mereka tidak berusaha untuk mencari cara menyeberang ke pantai lain. Maksud Sang Buddha adalah bahwa kita semua sangat terikat dalam mengejar kesenangan sensual, dalam kesenangan hidup yang membosankan. Kita tidak berusaha untuk pergi melampaui dan mencapai sesuatu yang tidak umum – untuk melampaui hidup dan kematian, untuk mencicipi suguhan madu kesenangan yang kekal, Nibbana yang kekal.

Apakah Nibbana ini? Sang Buddha mengatakan bahwa hal tersebut tidak dapat dijelaskan tetapi harus dialami sendiri oleh diri masing-masing. Namun demikian Sang Buddha berusaha untuk memberikan kita beberapa ide mengenai seperti apa Nibbana itu. Contohnya, Beliau menggambarkannya sebagai sesuatu yang tidak dilahirkan, yang tidak berasal, yang tidak berbentuk, yang tidak berkondisi, tanpa kematian, kebahagiaan tertinggi, kedamaian terbesar. Nibbana mewakilkan keadaan di mana tidak ada kemunculan dan kepergian, tidak ada kelahiran atau kematian. Nibbana juga dilukiskan sebagai pemadaman api keserakahan, kebencian, dan kebodohan, penghentian pikiran dan materi, pelenyapan penderitaan.*

Seseorang yang telah mencapai keadaan Nibbana, yang dapat terwujud dalam latihan meditasi, dikatakan telah tercerahkan. Seseorang yang telah tercerahkan dapat menjadi seorang arahat atau Buddha. Perbedaan antara

arahat dan Buddha adalah arahat memperoleh pencerahan dengan mendengarkan orang lain yang sudah tercerahkan, sementara Buddha mencapai pencerahan dengan usahanya sendiri.

Makhluk yang telah tercerahkan adalah seseorang yang dapat menghadapi perubahan hidup dengan pikiran yang stabil/mantap. Melalui pasang-surut, seperti untung dan rugi, kesuksesan dan kegagalan, pujian dan omelan, sakit atau kesenangan, ketenaran atau tidak dihormati; dia tetap tenang dan tak tergoyahkan. Dia tetap bertahan seperti itu bukan karena dia tidak tahu atau tidak merasakan, namun karena dia telah tercerahkan dan memperoleh kebijaksanaan; dia telah memahami sifat alami kehidupan, fenomena fisik dan mental, ketidak-kekalan mereka, rasa tidak aman dan hilangnya suatu rasa atau nilai yang dapat disebut sebagai suatu diri dalam pengertian yang tertinggi/terakhir. Jika dia tidak menginginkan kesenangan atau tidak menentang rasa sakit, hal itu bukanlah karena dia tidak merasakannya. Dia merasakan hal-hal tersebut tetapi karena telah memahami sifat alami mereka, dia tidak dapat dikuasai oleh hal-hal tersebut. Dia dapat menahan kesakitan dan kesenangan yang datang dengan penuh kebijaksanaan dan ketenangan hati.

* Untuk bacaan lebih lanjut mengenai Nibbana, lihat *"Sifat Alami Nibbana" ("On the Nature of Nibbana")* karangan Mahasi Sayadaw, diterbitkan oleh Organisasi Buddha Sasana Nuggaha, Rangoon, Birma.

Begitu juga dengan kondisi-kondisi duniawi lainnya seperti pujian dan omelan, serta untung dan rugi. Jika dia dipuji dia tidak menjadi besar kepala atau tinggi diri. Dia tidak merasa senang secara berlebihan. Jika dia disalahkan dia tidak bersedih atau depresi. Hal itu bukanlah merupakan masalah baginya. Dia telah mantap dan tidak terpengaruh karena dia tahu dia telah melakukan hal yang benar – tanpa sedikit pun rasa serakah, marah, dan bodoh. Dia termotivasi hanya oleh rasa cinta dan kasih sayang. Dia tidak memiliki keinginan bahkan untuk menyakiti seekor semut atau nyamuk pun. Kesadarannya jernih, pikirannya ringan dan bebas. Seorang arahat menjalani hidup terakhirnya di dunai ini dan ketika meninggal dia tidak lagi mengalami kelahiran kembali. Dia lenyap seperti lampu. Dia telah mencapai nirodha – penghentian. Dia telah parinibbana – yaitu dia telah mencapai Nibbana terakhir, penghentian atas seluruh kehidupan, pencapaian elemen Nibbana yaitu kedamaian abadi. Karena itu para arahat pada masa Sang Buddha mempunyai ungkapan berikut:

Aku tidak bersenang-senang dalam kehidupan
Aku tidak bersenang-senang dalam kematian
Namun aku menunggu waktuku
dengan penuh kesadaran dan kemantapan.

Sebuah syair lain berbunyi seperti ini:

Seluruh hal yang terkondisi adalah tidak kekal

Karena sifat alaminya untuk muncul dan lenyap
Setelah muncul kemudian lenyap
Peredaan dan penghentian semua hal itu merupakan kebahagiaan yang sesungguhnya

Melakukan perenungan mengenai kematian dapat melepaskan kita dari genggaman godaan kesenangan sensual. Kita tidak akan dibodohi oleh kekayaan materi, melainkan akan menyalurkan kekayaan kita untuk hidup yang lebih memuaskan dan berharga, demi perkembangan kebijaksanaan dan kasih sayang. Kita akan terdorong untuk berlatih meditasi, atau jika kita telah melakukannya, untuk lebih meningkatkan usaha kita demi mencapai tujuan utama yaitu pembebasan dari seluruh penderitaan.

* * * * *

Perenungan menuntun terciptanya pengertian dan penerimaan

Dengan sering melakukan perenungan mengenai kematian – mengenai mengapa hal tersebut perlu dan bahwa harta kita yang sesungguhnya adalah perbuatan-perbuatan kita – dapat mendorong kita untuk menjalani hidup dengan baik sehingga ketika kita sedang menghadapi ajal, kita tidak akan dipenuhi rasa takut akan kematian. Terlebih lagi ketika orang yang kita sayangi meninggal dunia, seperti kita semua juga pasti akan mati, kesedihan tidak akan menyerang kita karena kita telah mengerti dan

menerima/berpasrah. Bukan karena kita tidak berperasaan atau tidak mempunyai hati. Tidak, kita memiliki sebuah hati, dan hati yang lembut pula. Kita dapat merasakan dengan dalam tetapi kita juga mengerti sifat alami dari kehidupan, dan dapat menerima kenyataan bahwa kematian adalah merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan.

Menjelaskan bagaimana orang yang bijaksana dapat menerima kematian, Sang Buddha berkata: “Melihat sifat alami dunia ini, orang yang bijaksana tidak akan bersedih. Menangis dan meraung hanya akan menciptakan penderitaan dan rasa sakit yang lebih besar. Hal tersebut tidak dapat membawa kembali orang yang sudah mati. Orang yang bersedih menjadi pucat dan kurus. Dia melakukan kekerasan kepada dirinya sendiri dan kesedihannya itu adalah sesuatu yang tidak berarti.” Sang Buddha berkata bahwa orang yang bijaksana yang telah benar-benar memahami sifat alami kehidupan telah “mencabut anak panah kesedihan dan keputus-asaan.” “Dia tidak terikat. Karena telah memperoleh kedamaian pikiran, dia telah melampaui seluruh kesedihan. Dia telah terbebaskan.”

Jadi kita harus berpikir mengenai aspek-aspek yang lebih dalam mengenai ajaran Sang Buddha sehingga kita dapat menghadapi kematian tanpa rsa sedih melainkan dengan penuh pengertian. Orang yang meninggal juga

tidak ingin kita kehilangan kontrol diri kita. Mereka tidak ingin kita menderita dan sakit hati tetapi untuk mengikhlaskan kepergian mereka dengan baik. Setelah mendapatkan kelahiran yang baru, mereka juga tidak lagi hadir untuk melihat kita menangis. Tangisan dan kesedihan kita tidak dapat menolong mereka dalam segala hal. Itu semua hanyalah hal yang sia-sia. Jika kita berpikir lebih dalam, kita mungkin dapat menyadari bahwa kesedihan kita adalah karena kemelekatan kita. Kita tidak tahan perpisahan. Tetapi jika kita dapat berpikir baik-baik dan menjadi lebih bijak, kita akan dapat menerima hal yang tidak dapat dihindari tersebut. Bukannya bersedih, kita bahkan dapat menjadi lebih berani. Kita dapat menanggapi hal itu dengan penuh arti, contohnya dengan menjalankan hidup yang lebih berharga dan dapat menjadi contoh, demi menghormati/mengenang orang yang kita cintai. Orang yang bijak pastilah tidak ingin kita bersedih karenanya. Melainkan dia akan berkata: “Jika kau benar-benar ingin melakukan sesuatu untuk menghormatiku atau untuk mengenangku, maka hiduplah dengan baik, lakukanlah perbuatan-perbuatan baik, berbaik-hatilah kepada sesamamu......Hanya itulah yang kuminta.”

Ketika Sang Buddha akan parinibbana, dikatakan bahwa bunga-bungaan dan serbuk cendana surgawi berjatuhan dari langit dan bertaburan di seluruh tubuh Beliau untuk menghormatiNya. Dan juga terdengar musik-musik surgawi. Namun Sang Buddha memberitahukan

bahwa penghargaan seperti itu bukanlah yang diinginkan Beliau. "Bukanlah demikian cara penghormatan tertinggi kepada Sang Tathagatha," Beliau berkata. "Tetapi, Ananda, siapa pun yang menaati Dhamma, hidup sesuai dengan Dhamma, berjalan di jalan Dhamma, demikianlah cara penghormatan yang tertinggi kepada Sang Tathagatha. Karena itu, Ananda, dengan demikian kau harus melatih dirimu sendiri: Kita akan menaati Dhamma, hidup sesuai dengan Dhamma, berjalan di jalan Dhamma." Dan walaupun telah dikatakan sebelumnya, kami ingin mengatakannya lagi: pesan terakhir Sang Buddha adalah: *"Vayadhamma sankhara. Appamadena sampadetha"*. Seluruh hal yang berkondisi akan hancur. Berjuanglah terus dengan giat (demi pembebasan).

* * * * *

Tak ada tangisan yang dapat menghidupkan orang mati

Dalam kehidupan-kehidupan sebelumnya, Sang Buddha sebagai seorang Bodhisatta (yang akan menjadi Buddha) juga tidak menunjukkan kesedihan atas kematian orang-orang yang disayanginya. Sang Buddha dapat mengingat kehidupan-kehidupan lampaunya dengan kekuatan gaibnya, dan dikatakan bahwa dalam suatu kehidupan ketika Beliau menjadi seorang petani, Beliau tidak bersedih ketika kehilangan putra satu-satunya. Melainkan, Beliau berpikir: "Apa yang akan hancur telah

lenyap dan apa yang akan mati telah mati. Seluruh kehidupan ini hanyalah sementara dan semua akan mati." Ketika ditanya oleh seorang Brahmana mengapa Beliau tidak menangis - apakah Beliau orang yang berhati batu, tidak mempunyai perasaan terhadap anakNya sendiri? – Sang Bodhisatta menjawab bahwa putraNya sangat disayangiNya, namun bersedih tidak akan menghidupkannya kembali. "Tak ada tangisan yang dapat menghidupkan orang mati. Mengapa Aku harus bersedih? Dia telah menjalankan hidup yang harus dijalaninya."

Dalam kehidupan yang lain ketika Beliau tidak menangisi kematian saudara lelakiNya dan dituduh sebagai orang yang berhati batu, Beliau menjawab bahwa mereka semua belum memahami ke delapan kondisi duniawi yang dihadapi seluruh makhluk, untuk menyadari keadaan untung dan rugi, kebahagiaan dan ketidak-bahagiaan, pujian dan penyalahan/omelan, ketenaran dan kejatuhan. "Karena kau tidak mengerti ke delapan kondisi duniawi, maka kau terisak dan menangis. Seluruh makhluk hidup adalah sementara dan harus mati pada akhirnya. Jika kau tidak mengerti ini, dan karena kebodohanmu kau menangis dan bersedih, mengapa Aku harus bergabung denganmu dan menangis pula?"

Dalam kehidupan yang lain lagi, Sang Bodhisatta tidak mengeluarkan setetes air mata pun pada kematian istriNya yang muda dan cantik. Melainkan Beliau merenung: "Apa yang akan hancur telah lenyap. Seluruh

kehidupan adalah tidak kekal," kemudian mengambil kursi di dekatNya dan makan seperti biasa, menunjukkan kemampuan yang luar biasa untuk hidup dengan penuh kesadaran dari waktu ke waktu. Orang-orang yang berkumpul di sekitarNya menjadi heran dan bertanya bagaimana Beliau dapat bersikap begitu tenang pada saat seperti itu. Tidakkah Beliau mencintai istriNya yang begitu cantiknya sehingga bahkan mereka yang tidak mengenalnya pun tidak dapat menahan air mata? Sang Bodhisatta menjawab dalam syair berikut:

Mengapa Aku harus meneteskan air mata untukmu
Putri Sammillabhasini?
Dengan telah meninggal dunia
Dengan demikianlah Aku telah kehilanganmu.

Mengapa orang yang lemah harus menangisi
Apa yang baginya hanyalah merupakan suatu pinjaman?
Karena dia juga sedang menarik napas kematian
Sejam demi sejam menuju kematian.

Apakah sedang berdiri, duduk,
Bergerak, beristirahat, apa saja yang dilakukannya
Dalam sekejap mata
Kematian mungkin datang setiap saat.

Hidup adalah sesuatu yang tak pasti,
Kehilangan teman adalah hal yang tak dapat dihindari

Bergembiralah dengan semua yang masih hidup
Jangan bersedih jika kau masih bertahan hidup.

Pengalaman-pengalaman yang mengesankan mengenai pengontrolan diri Sang Bodhisatta merupakan inspirasi yang sangat besar. Hal itu juga mengajarkan kita untuk berpikir dengan baik dan ingat akan ajaran-ajaranNya, untuk memahami kebenaran akan ketidak-kekalan dan untuk menerima fakta/kenyataan mengenai kematian. Mungkin ketika kita menderita kehilangan orang-orang yang kita sayangi, kita juga dapat melakukan perenungan seperti yang dilakukan Sang Bodhisatta dan dengan demikian mempertahankan kemantapan diri kita.

* * * * *

Kematian bukanlah hal yang asing bagi kita

Cara lain untuk melakukan perenungan mengenai kematian sehingga rasa takut dapat diatasi, adalah dengan menganggap bahwa itu bukanlah hal yang asing bagi kita. Mengenai pengembaraan kita yang sangat panjang dalam samsara, yaitu lingkaran kelahiran dan kematian yang tanpa akhir, Sang Buddha berkata bahwa kita telah berkali-kali meninggal dan dilahirkan kembali yang banyaknya sudah tak terhitung lagi – saking banyaknya sehingga jika kita mengumpulkan seluruh tulang kita menjadi satu dan jika tulang-tulang tersebut belum membusuk, setiap

tumpukan dari tulang kita akan menjulang lebih tinggi daripada gunung yang tertinggi! Demikian juga, Sang Buddha berkata, air mata yang telah kita teteskan dalam samsara karena kehilangan orang-orang yang kita cintai telah melebihi kumpulan air dari empat samudra.

Sesungguhnya, Sang Buddha berkata, kita telah cukup menderita dan benar-benar lelah dalam menghadapi kehidupan dan dalam usaha mencari jalan keluar dari jebakan penderitaan ini, jalan menuju Nibbana di mana tidak ada kematian. Namun sayangnya, kita mempunyai ingatan yang pendek dan tidak dapat mengingat satu pun dari kehidupan lampau kita. Bagaimana tidak, kita bahkan kadang-kadang tidak dapat mengingat apa yang kita telah kita lakukan kemarin! Sehingga kita terus menjalani hidup ini dengan tenang, tanpa adanya perasaan yang mendesak untuk menanamkan kebijaksanaan yang dapat melepaskan kita dari seluruh penderitaan. Namun demikian, pada masa Sang Buddha ada banyak bhikkhu, termasuk tentu saja Sang Buddha sendiri, yang dapat mengingat kehidupan lampau mereka. Pada jaman kita sekarang ini, ada beberapa orang yang mempunyai keahlian yang tidak umum untuk mengingat kehidupan lampau mereka. Francis Story dan Dr. Ian Stevenson telah menulis beberapa buku, serta mendokumentasikan cukup banyak kasus mengenai hal ini.

Ketika kita merenungkan kelahiran kembali kita dapat memperoleh manfaat dalam dua cara:

1. Bagaimanapun juga, kita dapat menganggap bahwa kematian bukanlah sesuatu yang asing bagi kita. Kita telah banyak mengalaminya. Jadi kita tidak perlu menghadapinya dengan penuh ketakutan. Kita dapat menganggapnya hanya sebagai suatu transisi, suatu perubahan dari satu kehidupan ke kehidupan yang lain.

2. Kita dapat termotivasi untuk mencari cara keluar dari samsara, lingkaran kelahiran dan kematian. Kita mungkin akan mempelajari lebih dalam ajaran-ajaran Sang Buddha. Dan kita mungkin akan berjuang lebih keras untuk mempraktekkannya, untuk mengembangkan dana, sila, dan bhavana – kemurah-hatian, moralitas, dan meditasi.

* * * * *

Kematian sementara

Dalam cara pandangan lain, kematian adalah sesuatu yang kita alami dari waktu ke waktu. Karena dalam pengertian yang pasti, kita meninggal setiap detik dan dilahirkan kembali pada detik berikutnya. Menurut Sang Buddha, kesadaran muncul dan lenyap setiap saat. Pada saat suatu kesadaran lenyap, kesadaran lain segera muncul dan hal ini berlangsung terus-menerus, tak terbatas ('*ad infinitum*'), sampai dan kecuali kita mencapai Nibbana yang sesungguhnya. Fenomena secara fisik juga terus muncul dan lenyap. Jadi apa yang kita miliki hanyalah pemunculan dan pelenyapan fenomena fisik dan mental

yang terus-menerus. Ini sebenarnya merupakan suatu proses kematian dan kelahiran kembali yang terjadi dari waktu ke waktu. Dalam bahasa Pali, hal ini disebut *'khanika-maranam'* – kematian sementara. Dalam *"Jalan Penyucian" ("Path of Purification")* dari *Visuddhimagga*, dinyatakan sebagai berikut:

"Dalam pengertian yang sesungguhnya, suatu makhluk hanya mempunyai waktu yang sangat singkat untuk hidup, hidup yang hanya bertahan selama satu saat di mana suatu kesadaran berlangsung. Bagaikan roda kereta, baik sedang dalam keadaan berputar maupun diam, pada setiap saat hanya beristirahat pada suatu titik di lingkaran luarnya; begitulah kehidupan suatu makhluk hidup yang hanya berlangsung selama satu saat di mana ada suatu kesadaran. Segera setelah saat itu habis/selesai, makhluk tersebut juga lenyap. Karena itulah dikatakan: "Makhluk dari kesadaraan yang lampau telah hidup, tetapi tidak hidup sekarang, tidak juga akan hidup di masa depan. Makhluk dari masa depan belum hidup, tidak juga sedang hidup sekarang, melainkan akan hidup di masa depan. Makhluk pada saat sekarang tidak telah hidup, melainkan sedang hidup sekarang ini, namun tidak akan hidup di masa depan."

Diterjemahkan oleh Nyanatiloka dari "Kamus Agama Buddha" (Buddhist Dicitonary")

Dalam hal ini, makhluk hidup hanyalah suatu sebutan nama. Namun dalam pengertian yang sesungguhnya, makhluk hidup hanyalah suatu seri kesadaran yang muncul dan lenyap. Satu kesadaran mati, kesadaran lainnya muncul – begitulah. Kita menyebut proses yang terus-menerus ini sebagai suatu makhluk hidup. Tetapi dalam pengertian yang sesungguhnya, tidak ada suatu makhluk – tidak ada perubahan roh atau pikiran, melainkan hanyalah suatu kesadaran yang muncul dan lenyap, suatu kesadaran yang menyebabkan munculnya kesadaran yang lain.

Lebih lanjut lagi, kematian yang secara umum kita alami pada akhir suatu jangka waktu kehidupan adalah juga bukan merupakan kematian yang sesungguhnya. Suatu kesadaran lain segera muncul tetapi dalam suatu tubuh yang baru atau alam baru sesuai dengan kelahiran baru yang dialami seseorang. Hanya ketika dia telah melenyapkan kekotoran mental/batin seperti keserakahan, kebencian, dan kebodohan, barulah tidak akan ada kelahiran kembali. Dengan berpikir demikian, kita juga dapat menghargai sifat alami ketidak-kekalan, penderitaan, dan tanpa inti. Dan kita dapat menjalani kehidupan dan kematian dengan ringan dalam setiap langkah kita.

* * * * *

Bahan pikiran

Setiap saat kau membaca surat kabar dan menemukan kolom duka cita atau pengumuman mengenai kematian, apakah kau berpikir mengenai kematian? Apakah kau berhenti sejenak dan merenungkan kematianmu sendiri? Ketika ajal datang menjemput orang lain, kita tidak begitu merasakannya. Orang yang meninggal mungkin merupakan orang yang asing bagi kita. Penderitaan itu bukan milik kita, dan lagi, kita telah menjadi begitu kebal terhadap berita-berita kematian – yang dilaporkan setiap hari di surat kabar. Membaca bagaimana orang dibunuh, terutama dalam perang, hidup sepertinya begitu murah/tak berharga. Sepertinya tidak ada perasaan untuk menghargai kehidupan. Tetapi ketika kematian menyerang orang-orang yang dekat dengan kita, bagaimana kita menanggapinya? Dan ketika kita menghadapi kematian kita sendiri, apakah kita disergap rasa takut? Ya, walaupun kita tahu bahwa kematian dan tragedi selalu terjadi di sekeliling kita, tetap saja kita masih terkejut dan tidak mampu menerimanya ketika hal itu benar-benar terjadi pada kita.

Ketika kita membaca kolom "Dalam Kenangan" di surat kabar, kita dapat melihat bahwa walaupun seseorang telah meninggal selama beberapa tahun, namum rasa pedih yang diderita oleh orang-orang yang ditinggalkan masih tetap ada, bagainya baru dialami kemarin. Kadang dalam pesan-pesan mereka, para pasangan atau anggota keluarga

secara terbuka mengungkapkan kesedihan yang masih mereka rasakan dan air mata yang masih mereka teteskan untuk orang-orang yang mereka cintai. Kita mengerti bahwa sangatlah normal untuk merasakan demikian. Tetapi Sang Buddha juga mengajarkan kita bahwa sebagai makhluk hidup, kita dapat mengisi diri kita dengan kebijaksanaan dan ketegaran untuk menerima kehilangan tersebut dan menanggungnya dengan penuh kesabaran dan tanpa keluh-kesah. Bukannya Sang Buddha ingin kita menjadi tidak berperasaan tetapi Beliau menginginkan kita untuk memiliki kebijaksanaan dalam menerima rasa kehilangan dan memahami kesedihan kita yang sia-sia. Pastilah Beliau tidak ingin kita terus-menerus dilanda kesedihan, menjadi kurus dan lemah, kehilangan semangat hidup. Para umat Buddha khususnya, seharusnya memahami hal ini dan karena itu menerima rasa kehilangan mereka dengan penuh kesabaran dan tanpa berkeluh-kesah.

Jika umat Buddha perlu menulis pesan untuk ditampilkan bersamaan dengan berita kematian atau peringatan kematian di surat kabar, mengapa bukan pesan-pesan Buddhis seperti: *Seluruh hal yang terkondisi adalah tidak kekal. Berjuanglah tanpa lelah demi mencapai Nibbana yang tidak berkondisi*; atau perenungan yang penuh arti mengenai kematian seperti: *Bagai air embun di pucuk daun pada pagi hari yang akan segera lenyap dan tidak bertahan lama: seperti itulah hidup manusia yang bagaikan air embun,*

sangat singkat dan sekejap. Kita seharusnya dengan bijaksana memahami hal ini, melakukan perbuatan-perbuatan baik, dan menjalani hidup yang berarti; karena tidak ada makhluk hidup yang dapat lari dari kematian.

Atau jika kita ingin pesan itu lebih pribadi, bagaimana dengan sebuah pesan yang berbunyi seperti ini: "Sayangku, jika kau dapat mengetahui hal ini, kau pastilah merasa senang melihat bahwa anak-anak telah tumbuh dewasa dengan baiknya. Aku telah mengajarkan Dhamma dengan baik kepada mereka, untuk menghargai nilai-nilai yang berharga seperti cinta kasih dan kebaikan hati, kebijaksanaan dan pengertian. Aku telah mengajarkan mereka dengan baik untuk tidak meniru kekerasan dan keserakahan yang sering ditemukan di berbagai media seperti TV dan film. Sebagai akibatnya, mereka menjadi orang-orang yang dipenuhi kelembutan dan kasih sayang terhadap semua orang. Aku sendiri telah menjalani sila dan berlatih meditasi. Aku melatih kesadaran penuh dalam kehidupan sehari-hari dan aku mengikuti acara retreat sekali atau dua kali setahun. Aku merasa cukup tenang, dan berkembang dalam Dhamma. Aku berusaha untuk tidak bersedih karenamu; karena kau dan aku setidaknya telah memahami ajaran Sang Buddha – bahwa bersedih itu adalah hal yang sia-sia, tidak ada gunanya. Dan aku tahu kau tidak ingin aku bersedih pula, namun hidup dengan baik dan dapat menjadi teladan.

"Walau demikian ada saat-saat di mana harus kuakui, aku merasakan rasa sakit itu, ketika aku sangat merindukanmu, terutama ketika aku teringat akan masa-masa indah yang telah kita lalui, kebahagiaan yang kita rasakan bersama, senyum manis dan mata indahmu yang cemerlang, caramu tertawa dan menggodaku. Ya, ketika aku terperangkap dalam nostalgia seperti itu, harus kuakui aku benar-benar merasa ingin menangis. Namun sayangku, aku dapat menahan diriku sendiri. Aku dapat menjaga kesadaranku. Aku dapat melihat rasa sakit itu dan menerimanya. Aku dapat menjaga pikiran dan semangatku. Aku dapat merenungkan ajaran Sang Buddha dan mengerti sia-sianya bersedih itu. Aku dapat berbahagia dan bersyukur – setidaknya kita telah melewati saat-saat yang menyenangkan bersama dan sekarang ada anak-anak yang menjadi tumpuan hidupku. Aku tahu rasa sakitku ini datang dari kemelekatanku dan pemahamanku yang kurang mengenai sifat alami dari kehidupan. Terima kasih kepada Sang Buddha yang telah mengajarkan kita mengenai kesadaran, yang mengajarkan kita untuk hidup pada saat ini, untuk merasa bahagia dari waktu ke waktu, bersyukur, menikmati kebahagiaan hidup yang dijalani dengan baik.

"Yya, aku tahu pesan ini terasa cukup panjang. Aku juga menyadari bahwa kau mungkin tidak akan hadir untuk membacanya. Tetapi aku merasa tenang karena dapat mengungkapkan perasaanku seperti ini. Aku berterima kasih atas kebahagiaan yang telah kau berikan kepadaku, dan aku melimpahkan seluruh perbuatan baik yang telah

kulakukan untuk mengenangmu dengan manis dan penuh cinta. Aku harap kau juga, dalam apapun kehidupan baik yang mungkin telah kau alami, dapat terus melaksanakan Dhamma sampai kau mencapai Nibbana, penghentian dari seluruh penderitaan," dan seterusnya, dan seterusnya.

Terus terang ini adalah suatu pesan yang cukup panjang dan sedikit banyak aku telah terbawa. Tetapi apa yang ingin kugaris-bawahi di sini adalah tema dari pesan tersebut, suatu pengertian dan penerimaan. Pesan itu hanyalah untuk memberi ide mengenai suatu pesan atau ekspresi yang berbau Buddhis, dan dapat dipersingkat serta dibuat lebih sederhana. Atau, kecuali kita bermaksud untuk menyampaikan suatu ajaran, mungkin tidak dibutuhkan pesan sama sekali. Perasaan-perasaan seperti itu bersifat pribadi dan dapat disimpan sebagai sesuatu yang pribadi pula. Ketika seseorang telah memahami Dhamma dengan baik, dia dapat terus menjalani hidup dengan baik dan berpuas diri.

* * * * *

DUNIA YANG PENUH KETIDAK-NORMALAN

Membaca berita di surat kabar dan majalah memberikan kita banyak bahan untuk berpikir. Selain ada ungkapan duka cita, ada pula berita yang menyedihkan mengenai penderitaan yang dialami di seluruh dunia, walaupun kita mungkin sudah kebal. Ada pembunuhan, perampokan, perang dan perkosaan, permasalahan agama, suku, sosial politik, polusi, penyakit, kelaparan, kemiskinan, penyiksaan, penjajahan, terorisme, kecelakaan, bunuh diri, dan berbagai macam bencana alam seperti gempa bumi, kebakaran, banjir, dan badai topan. Suatu daftar yang panjang dan menyedihkan yang dapat terus menerus berlanjut.

Pada saat yang sama, berdampingan dengan berita-berita tersebut adapula gambar dan iklan yang menunjukkan orang sedang bersenang-senang menikmati diri mereka sendiri, tidak peduli dengan dunia. Mereka

tertawa dan bergaya di belakang mobil-mobil mewah, rumah-rumah besar, kamar suite hotel yang mewah, berbotol-botol alkohol, rokok, parfum, kosmetik, pakaian karya designer yang glamour, dan perhiasan yang mahal. Mereka memuaskan diri di festival-festival makanan, kontes-kontes kecantikan, dan pameran busana yang penuh dengan para model yang cantik dan hebat bergaya di panggung. Perbedaan yang menyolok tersebut sangat ironis ketika, katakanlah, kebetulan kita melihat pameran busana kelas atas yang tepat bersebelahan dengan berita dan foto anak-anak Afrika yang menderita kelaparan, hanya tinggal tulang dan kulit - sangat menyedihkan dan menyayat hati.

Kita disebut sebagai orang yang bermoral yang menentang kekerasan dan menimbulkan penderitaan pada sesama. Namun kita tetap menyelenggarakan kejuaraan tinju di mana dua lelaki yang berani akan berusaha sekuatnya untuk menghantam otak lawannya diiringi sorakan penonton hanya demi sejumlah uang, tidak beda dengan masa barbarian orang Romawi di mana para gladiator bertarung melawan singa dan sesama manusia demi menghibur penonton yang haus darah. Ada pula para matador yang sengaja membuat marah, menyiksa, dan membunuh seekor banteng hanya demi suatu kesenangan tersendiri. Dan setiap orang, setidaknya para penonton yang memenuhi stadium, kelihatannya menganggap itu adalah suatu hal yang mengasyikkan.

Merokok dan minum-minum merupakan perusak utama kesehatan manusia, namun perusahaan rokok dan alkohol masih tetap berusaha dengan segala macam cara dan upaya untuk menyuplai produk mereka yang mematikan tersebut bahkan sampai ke dalam arena olahraga. Bodohnya, merokok digambarkan sebagai “pengalaman yang penuh kelembutan!” dan minum-minum disamakan dengan kesuksesan dan harga diri, di antara hal-hal lainnya. Negara-negara yang telah berkembang membuang rokok-rokok dan produk-produk yang berbahaya ke negara dunia ketiga sementara mereka sendiri menghentikan konsumsi produk-produk tersebut di antara orang mereka. Dalam keserakahan mereka demi kekayaan, perusahaan-perusahaan akan berusaha keras, sama sekali tidak ragu mengenai apa yang mereka katakan dan lakukan dalam menyediakan produk mereka. Media masa seperti surat kabar dan majalah, yang menerima dan menerbitkan iklan-iklan tersebut karena adanya rasa serakah akan sejumlah besar uang yang dihasilkan, tidak dapat melepaskan diri dari tanggung jawab pula. Mereka memiliki suatu hak asasi untuk melatih kesadaran sosial dengan menolak iklan-iklan yang membahayakan, namun mereka memilih untuk tidak melakukannya.

Melihat majalah perusahaan penerbangan yang licin bercahaya, ada satu foto pimpinan perusahaan pembuatan minuman keras yang sudah tua di Thailand yang menarik pandangan saya. Dengan jas dan dasi dan dengan rambut

yang memutih, dengan bangga dia memamerkan, di ruangan konferensinya yang mewah, sederetan botol bir yang telah dihasilkan pabriknya. Tepat di belakangnya ada sebuah altar di mana duduk sebuah patung Buddha yang bersinar gemilang. Orang dapat melihat bahwa altar tersebut khusus diletakkan di tengah ruangan secara menarik. Namun seperti yang kita ketahui, Sang Buddha mengajarkan kita untuk tidak minum-minuman keras, dan sila kelima yang wajib dijalankan oleh umat Buddha adalah: "Tidak minum minuman keras/alkohol dan mengkonsumsi obat-obat terlarang yang menyebabkan kelengahan." Karena itu sangatlah sulit bagi seorang pengamat untuk menyetujui tindakan pihak pabrik dan distributor alkohol yang bersangkutan, karena selain hal itu merupakan mata pencaharian yang salah dalam pandangan agama Buddha, ditambah pula dengan adanya suatu patung Buddha yang dipamerkan dengan bangganya di ruangan tersebut.

Sulak Sivaraksa, seorang kritikus dan aktivis sosial dari Thailand, menulis dalam bukunya, "*Bibit-Bibit Perdamaian" ("Seeds of Peace")*, "Merupakan suatu kenyataan yang menyedihkan bahwa Siam memiliki sekitar 250.000 bhikkhu dan pramuria yang jumlahnya dua kali lipat lebih dari itu. Ini menunjukkan suatu sistem yang tidak berfungsi dan harus ditelaah kembali dari dasar. Jika kita dapat kembali ke akar-akar tradisi Asia kita yang indah, kita akan dapat membantu menciptakan suatu contoh kehidupan yang wajar dan berfungsi dengan baik."

Mengenai dua contoh terakhir, bukanlah keinginan kami untuk memilih Thailand, tetapi hanya untuk menunjukkan suatu anomali (sesuatu yang tidak biasa/normal). Pada kenyataannya, anomali seperti itu ada di mana-mana. Selain di Thailand, mereka dapat ditemukan di negara-negara Buddhis lainnya seperti Birma, Sri Lanka, negara kita sendiri atau negara lainnya. Tidak ada yang memonopoli hal ini.

Ya, kita dapat terus melanjutkan daftar kontradiksi yang kita temukan di dunia ini, namun kami yakin sejauh ini apa yang telah ditampilkan sudah cukup menjelaskan maksud kami. Ya, bukankah kita adalah suatu masyarakat yang bermuka dua atau mempunyai kelainan jiwa seperti suka mengasingkan diri? - seperti Dr. Jekyll dan Mr. Hyde. Kita tahu apa yang tidak sehat, namun kita tetap melakukannya dan bahkan mendorongnya untuk tumbuh lebih cepat. Jelas sekali, ktia semua mau tidak mau terperangkap di dalamnya, dan kita turut terhempas bersama dengan arus ombak. Diprogram dan diatur oleh orang-orang dari media promosi/iklan, kita menanggapi perintah dan pesan mereka. Beli ini, beli itu. Makan ini, makan itu. Pakai ini, pakai itu. Lakukan ini, jangan lakukan itu. Yang ini jelek dan yang itu feminin. Ini yang sedang 'in' dan yang itu sudah 'out'. Inilah cara hidup yang hebat; inilah masyarakat jet-set tingkat tinggi, dunia kegembiraan dan hiburan yang hebat.

Mohon maaf jika aku mungkin orang yang penuh kritikan, orang yang tidak sportif, atau bhikkhu yang buruk yang berdiri di kotak sabun dan berteriak sekencang-kencangnya bahwa kiamat sudah dekat dan mengancam masyarakat yang moralnya sudah jatuh dengan api neraka dan hujaman bebatuan. Namun mungkin kau setuju dengan pendapatku, bahwa mungkin bukanlah ide yang buruk jika setiap saat kita mundur sejenak dan melihat keadaan dunia ini, keadaan pikiran kita, dan keadaan hidup kita. Sejumput kebijaksanaan mungkin akan muncul dari perenungan seperti itu. Kita dapat menelaah kembali posisi kita dan arah tujuan yang kita ingin jalani. Apakah kita hanya mengikuti orang lain ataukah berjuang melawan arus? Jika saya boleh 'meminjam' sebait tulisan Robert Frost: *Dua jalan bercabang di dalam hutan dan aku memilih jalan yang lebih jarang dilalui orang. Itulah yang membuat suatu perbedaan.* Ya, ketika dua jalan bercabang di dalam perjalanan hidupmu, yang mana yang akan kau ambil? Apakah yang lebih jarang diambil/dilalui – jalan yang penuh dengan kesadaran dan kebijaksanaan, cinta dan kasih sayang? Pikirkanlah baik-baik, karena itulah yang mungkin akan menciptakan suatu perbedaan.

* * * * *

Di mana tanah dan air, api dan angin
tidak menemukan tempat berpijak,
di sanalah surutnya arus,
lingkaran tak lagi berputar,
di sanalah pikiran dan materi
lenyap tanpa bekas.

Buddha

SENYUMAN TERMANIS

Mendekati akhir tulisan mengenai *Cinta dan Kematian (Loving and Dying) ini*, aku harus menjelaskan bahwa aku sama sekali tidak menyatakan diri sebagai orang yang ahli mengenai kehidupan, cinta, atau kematian. Tetapi aku telah berusaha membagi beberapa pemikiran mengenai hal tersebut denganmu, pemikiran mengenai bagaimana untuk hidup dan mati dengan penuh cinta kasih dan pengertian sepanjang jalan. Ini adalah subyek yang telah aku berikan, dan akan terus aku berikan dan banyak aku pikirkan. Ini adalah sebuah hal yang kuyakini pasti menarik bagi kita semua – pertanyaan mengenai kehidupan, cinta, dan kematian. Tentu saja aku tidak menyatakan diri sebagai orang yang bijak dan aku sadar aku masih mempunyai banyak kekurangan juga. Sama seperti orang yang ingin bermaksud baik tetapi masih tersendat-sendat di sepanjang jalan, aku juga tersendat dan terjatuh ketika aku menjalaninya. Tetapi setiap saat aku selalu bangkit

lagi, membersihkan tubuhku dari debu, berusaha untuk tidak bersedih atau menangis, menetapkan pandanganku sekali lagi pada puncak gunung yang berdiri menjulang ke langit, dan melanjutkan perjalanan hidupku.

Aku sungguh berharap bahwa beberapa pemikiran yang telah kubagi di sini dapat membantumu, mungkin telah memberi penerangan sedikit bagi jalanmu. Jika mereka telah memberikan sedikit inspirasi dan keyakinan kepadamu untuk hidup dan mati dengan lebih dipenuhi rasa cinta kasih dan pengertian, aku akan merasa sangat bahagia. Dan jika kebetulan ada bagian dari tulisanku telah menyinggungmu dalam berbagai hal, aku juga mohon maaf kepadamu. Sebagai manusia kita hanya dapat berusaha – untuk melayani dan berbagi. Kita semua bermaksud baik, dan walaupun jumlahnya masih sangat terbatas, hal sekecil apa pun yang dapat kita sumbangkan bagi masyarakat untuk menjadi lebih baik lagi, adalah suatu hal yang sangat membahagiakan. Setiap saat aku melihat ke belakang/mengingat kembali, hal tersebut akan memberikanku kegembiraan dan ketenangan karena mengetahui bahwa sedikitnya aku telah berhasil melakukan sebanyak ini, walaupun pada kenyataannya itu masih merupakan suatu hal yang kecil.

Dan ketika aku meninggal dunia, mungkin aku akan dapat berkata kepada Kematian: “Oh Kematian, kau dapat melakukan yang terburuk sekarang, karena aku telah

menjalani hidup dan memberikan cinta kasih, dan aku telah melakukan apa yang mampu kulakukan untuk sesamaku.” Dan sebelum aku menyelinap ke dalam kegelapan, mungkin kau akan sempat melihat secercah jejak senyuman di bibirku.

Aku akan tersenyum
senyuman yang termanis
yang akan kau lihat.
Dan aku akan pergi
dengan penuh kedamaian
menuju kegelapan.

Dapatkah kau tersenyum
bersamaku juga?
Dan berkata –
‘Halo’ pada kematian
‘Selamat Tinggal’ pada kehidupan.

* * * * *

Pesan kepada sahabat,

Marilah turut berdana Dhamma dengan memberikan eBook ini kepada saudara atau teman anda. Semoga dana Dhamma anda dapat berguna bagi mereka.

Dhamma Citta